نئون آروگيه وگيان

علم بدن ۽ بدن صحت سميت

سنڌي پنجين، ڇهين، ستين ۽ انگريزي چوٿين درجي
۽ ورنيڪيولر فائينل امتحان لاءِ درسي ڪتاب.

علي خان، ايم.اي
ڊپوٽي ايجوڪيشنل انسپيڪٽر لاڙڪاڻو

ڪمپنڊ اس وتومل ٺٺائي

ٻيو ڇاپو- ١٩٣٦ ڪاپيون ١٠٠٠

قيمت ٻارهن آنا

Printed by Vidhomal Gidumal at the Shivajee Printing Press Larkana Sind.

Published by Mr. Verhomal Khatanmal Book Seller Larkana Sind.

نئون آروڳيه وڳيان

تيار ڪندڙ

علي خان – ايم – اي

ڊيپوٽي ايجوڪيشنل انسپيڪٽر ضلع لاڙڪاڻو

۽

ڪندنداس وتومل لڳاڻي

جناب ڊائريڪٽر صاحب بهادر

پبلڪ انسٽرڪشن پونا جي سنڌي ۽ انگريزي

اسڪولن لاءِ درسي منظور ڪري فرمايو آهي

ڇپائيندڙ

ويڙهومل ڪٽڻمل

اپر سنڌ سينٽرل بوڪ ڊيپو لاڙڪاڻو

قيمت ٦-١٢-٠ ڇپائيندڙ جا حق واسطا قائم

هواجي پرنٽنگ پريس لاڙڪاڻي ۾ ڇپيو

پاران ايم ايچ پنهور انسٽيٽيوٽ آف سنڌ اسٽڊيز، ڄامشورو.
Digitized by M. H. Panhwar Institute of Sindh Studies, Jamshoro.

آروگيه وگيان يا علم صحت ۱:

هيءُ اهو علم آهي، جنهن جي وسيلي ماڻهو سڄي حياتي تندرست گذاري سگهي ٿو.

سچ پچ تندرست ماڻهو سڀ ڪجهه حاصل ڪري سگهي ٿو. دنيوي خواه ڌرمي ڪارج تندرستيءَ سان حاصل ٿي سگهن ٿا. تندرستيءَ جي قاعدن موجب جيڪڏهن ڪو به ماڻهو بلڪل پورو هلندو، ته اهو پوري عمر ماڻيندو. "هڪ تندرستي هزار نعمت" ڪنهن ماڻهوءَ کي ڪيترو به ڌن دولت هجي ۽ ڪيترا بيشمار سک هجن، پر جيڪڏهن تندرست نه آهي، ته اهي سڀ زهر سمان آهن. تنهنڪري اهڙن اهم قاعدن جو ڄاڻڻ ضروري آهي. اهي قاعدا هن ننڍڙي ڪتاب ۾ ڄاڻايل آهن، جن تي عمل ڪرڻ سان اميد آهي بيمارن جي تڪليفن کان ڇٽي پوندا ۽ ڊاڪٽرن ۽ حڪيمن جي خرچن کان به ڇٽي پوندا.

جڏهن اسين چڱا ڀلا آهيون، تڏهن پنهنجو ڪم ڪار نه ڪري سگهون ٿا، پر ٻين کي به مدد ڏيئي ٿا سگهون، بيماري اسان کي اپاهج ڪري ڇڏي ٿي ۽ اسين مائٽن لئي بوجو ٿي پئون ٿا.

ديباچو

عام تندرستيءَ بابت ٻين ٻولين ۾ سوين ڪتاب موجود آهن، پر سنڌي ٻوليءَ ۾ اهڙو ڪو سليس ڪتاب موجود ڪين هو، تنهنڪري هيءُ ننڍڙو ڪتاب ڪوشش وٺي سليس ٻوليءَ ۾ لکيو ويو آهي. اڪثري سمورن عام بيمارين جو سلسليوار بيان ڏنو ويو آهي ۽ بدن جي هرهڪ عضوي جي تشريح چٽائيءَ سان سمجهائي وئي آهي. مطلب ته هن ڪتاب تي عمل ڪرڻ سان ماڻهو بيمارين کان بچي پوندو. اميد ته انگريزي چوٿين درجي ۽ سنڌي پنجين، ڇهين ۽ ورنيڪيولر فائينل امتحان لاءِ ڪارائتو ثابت ٿيندو. هن ڪتاب ۾ جيڪي شڪليون ڏنل آهن، تن کان ڪم وٺڻ ضروري آهي. اميد ته هن ڪتاب جو قدر نه فقط اسڪولي شاگرد ۽ ماستر صاحب ڪندا، پر عام ماڻهون پڙهي منجهانس فائدو حاصل ڪندا.

علي خان - ايم - اي

۽

ڪندنداس وتومل ٽنڊاڻي

پاڳو پهريون (بدن جي بناوت)

بدن جي ٻاهرين بناوت:- ظاهري ڏسڻ ۾ انسان جو سڄو جسم ٽن ڀاڱن ۾ ورهايل آهي: (١) سسي (٢) ڌڙ (٣) عضوا يعني ٻه ٽنگون ۽ ٻه ٻانهون.

بدن جي اندرين بناوت:- جهڙيءَ طرح گهر ٺهرايو آهي، ته پهريائين ڪاٺيون، پٿرون ۽ ٽيها جڙيا آهن، انهي مٿان پٿرون ۽ اُتا وجهيا آهن، ٺهيل مٿان وري پلستر ڏيارايو آهي، اسانجي بدن جي بناوت به ساڳيءَ طرح آهي.

پهريائين هڏن جي جوڙ ٺهيل آهي ۽ انهي پڃرو ٺهيل آهي، انهي مٿان رڳون ڦهليل آهن، جن کي اسين عام طرح ماس چوندا آهيون، ان ماس ۾ ڪاڙها رت واهڙ ۽ اڇيون نسون آهن، جن جي مٿان سنهڙا رت واهڙ آهن، ان ماس جي مٿان وري چربيءَ جو سهولو آهي، جنهن جي مٿان چمڙي آهي، جا اسانکي ڏسڻ ۾ اچي.

هڏا

هڏن جي پڃري ۾ ڪل ٻه سؤ هڏا آهن، جي هيٺين ريت جڙيل آهن:-

(١) کوپريءَ جا هڏا:- هن ۾ اٺ هڏا گڏجي هڪ

ٿالوءَ جي مٿل تي پيا آهن، جنهن جي خال ۾ مغز محفوظ رکيل آهي.

(٢) منهن جا هڏا:- هن ۾ چوڏهن هڏا ڳنڍيل آهن، جن مان چاڙيءَ جو هڏو چري پري سگهي ٿو، جنهنڪري ڪاڌي چپاڙڻ ۾ سولائي ٿئي ٿي.

(٣) ڳچيءَ جا هڏا:- هن ۾ ٨ هڏا آهن، جن مان هڪ اڳيان مٿڪي مٿان آهي، باقي سڀ پٺيان ڪرنگهي سان لاڳو آهن، جن کي ريڙهون چئبو آهي.

(٤) ڇاتيءَ جا هڏا:- هن ۾ ٢٤ پاسريون هڪ ڇاتيءَ جو هڏو ۽ ١٢ ڪرنگهي جون ريڙهون جملي ٣٧ هڏا گڏجي هڪ پڃرو ٺاهين ٿا جنهن کي سينو چئبو آهي. ڇاتيءَ جي خال ۾ ڦڦڙ، دل، هوا ۽ ڪاڌي جون نليون رکيل آهن.

(٥) چيلهه جا هڏا:- هن ۾ پنج مضبوط ڪرنگهي جون ريڙهون ڳنڍيل آهن. بدن جو ڪيترو بار هنن هڏن تي رکيل آهي.

(٦) پولهه جا هڏا:- هن ۾ ٻه پاڪ جا هڏا، هڪ پوانگري، هڪ دمڙي جملي ٤ هڏا ليکجن ٿا، مگر حقيقت ڪري پوانگريءَ ۾ ٥ ڪرنگهي جون ريڙهون ۽ دمڙيءَ ۾ ٤ ريڙهون اهڙيءَ طرح مضبوط ڳنڍيل آهن، جو پوانگري ۽ دمڙي هڪ هڪ هڏو سمجهجن ٿا.

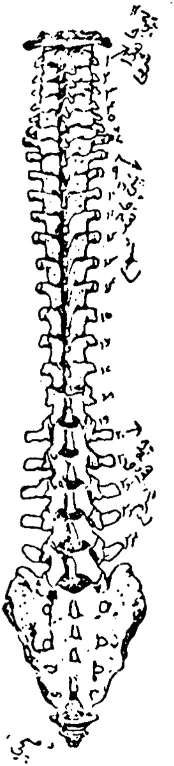
(٧) ٻانهن جا هڏا:- هر هڪ ٻانهن ۾ ٻٽيهه هڏا آهن: هسليءَ ۾ ١، ڪلهي ۾ ١، ڏوري ۾ ١، اکيءَ ۾ ٢،

کراڙيءَ ۾ سڀ هڏا ٨، ترڻيءَ ۾ ٥، آڱرين ۾ ١٤ جملي ٢٧ ٻنهي ٻانهن ۾ ٦٤ ٿيا.

هڏن جو پڃرو ۽ ڌار ڌار هڏا

(٨) ٽنگن جا هڏا:- هر هڪ ٽنگ ۾ هيٺين ريت هڏا آهن: سٿر ۾ ١، (جو بدن جي سڀني هڏن کان وڏو آهي) گوڏي جي ڍڪڻيءَ ۾ ١، ٽنگ ۾ ٢، کڙيءَ ۽ پير جي کڙي ۾ ٧، پير جي تريءَ ۾ ٥، آڱرين ۾ ١٤، جملي ٣٠، ٻنهي ٽنگن ۾ ٦٠ ٿيا.

سڀ هڏا هن ريت آهن:



ڪوپري ۾ ٨، منهن ۾ ١٤، ڳچيءَ ۾ ٨، ڇاتيءَ ۾ ٣٧، چيله ۾ ٥، پواهه ۾ ٤، ٻانهن ۾ ٦٤، ٽنگن ۾ ٦٠ ڪل ٢٠٠ جوڙ.

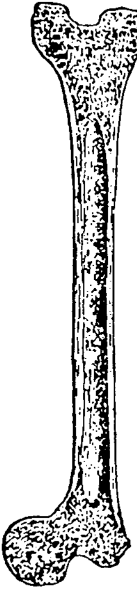
نوٽ- هڏاين پوري ۾ انهيءَ رسم ٢٠٠ هڏا ليکيا آهن، مگر درحقيقت ٢٠٧ هڏا آهن، چو ته پونگريءَ ۾ ٥ ۽ دمچيءَ ۾ هڏا ٤ ڳنڍيل آهن، جي منهن تفصيل ۾ هڪ هڪ ڪري ليکيل آهن.

نوٽ ٢- نازڪ عضون واسطي بدن ۾ مکيه ٽي خال رکيل آهن: (١) کوپريءَ جو جنهن ۾ مغز رکيل آهي. (٢) پٺيءَ جي ڪنڊي واري والگر خال جنهن مان ڏورو لنگهي ٿو. (٣) ڇاتيءَ وارو پور جنهن ۾ دل ۽ ڦڦڙ رکيل آهن.

ڪرنگهو يا پٺيءَ جو ڪنڊو هي هڪو هڏو نه آهي، مگر ننڍن ننڍن ٣٣ پورن هڏن جي زنجيري ٺهيل آهي، جن کي ريڙهون (ڪڙيون) چوندا آهن: جن مان ٧ ڳچيءَ ۾ ١٢ ڇاتيءَ ۾ ٥ پونگري ۾ ٤ دمچيءَ ۾ شمار

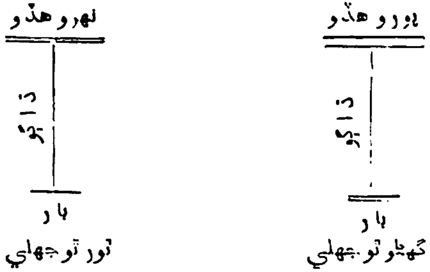
ٽُٽل آهن. ڪرنگهي ۾ اندران خال آهي، جنهن مان
مڇڄاڻيءَ جو پاڳو جيڪو جهڙو ٿلهو ٻچ وانگر ڏورو ٻنڌجي
ٻڌل ڳري ٿو وڃي، جنهن کي مغزي ڏورو چئبو آهي.
ٻليءَ جو ڪنڌو جيڪڏهن ڀڃو جي ها ته بدن کي ورائڻ
ڦيرائڻ ۾ تڪليف ٿئي ها.

هڏن جي بناوت



ڪو به ڊگهو هڏو ڊيگهه ۾ چيربو ته انهن (١) ٻاهران ٿهرو حصو (٢) اندران ٻورو حصو (٣) وڏو خال ڏسڻ ۾ ايندا. (جيئن شڪل ۾ آهي) جونٽي هڏي ۾ خال ڪونه ٿئي، مگر ٻاهران ٿهرو حصو ۽ اندران ٻورو حصو ٻئي ڏسبا انهيءَ مان ڏسبو ته سڀ هڏا پورا آهن انهيءَ ڪري هڏا هلڪا ۽ مضبوط آهن، جيئن ڌاتوءَ جا پورا ٿنڀا ٿهرن کان وڌيڪ بار جهليندا آهن. جي هڏا ٿهرا هجن ها ته ڳرا ٿين ها ۽ پاڻ کڻڻ ڏکيو ٿئي ها ۽ جلدي به ڀڄي نه سگهن ها. جيئن هيٺين تجربي مان معلوم ٿيندو :- پنيءَ جا ٻه هڪجيڏا اڌ ڪٽيو. هڪ رول لئي ويڙهي، ان مان پورو ٿنڀو ٺاهيو ۽ ٻئي اڌ کي سنهي تار لئي ويڙهي ٿهرو ٿنڀو ٺاهيو رکيو.

ٻنهي جي وچ تي ٻار ٽنگي ڏسندا، ته ٻررو ٽيڙو نهري ٽان وڌيڪ ٻار جهلي سگهندو. (ڏسو شڪل ٢)



٣- هڏي کي جاچي ڏسبو، ته پورن ۾ ٽيڻ جهڙو نرم مال آهي، يعني هڏا پٿر جهڙي سخت شيءِ ۽ ٽيڻ جهڙي نرم مال جا ٺهيل آهن. اهو نرم مال هڏن کي طاقت ڏيندو رهي ٿو. جڏهين ڪو به هڏو ڀڄي پوندو آهي، ته انهيءَ مال جي ڪري سولائيءَ سان ڳنڍجي سگهندو آهي. ننڍيءَ عمر ۾ اهو نرم مال هڏن ۾ گهڻو ٿئي ٿو، جنهنڪري ٻارن جا هڏا ڪچڙا ۽ نرم ٿيندا آهن؛ مگر جئين ماڻهو عمر ۾ وڏو ٿيندو وڃي ٿو، تئين نرم مال گهٽبو وڃيٿو، جنهن ڪري بدن جا هڏا سخت ٿين ٿا، جي ڪمزور ۽ جلد ڀڄڻ جهڙا آهن.

تجربو- هڪڙو هڏو ڪٽي اُن کي باهه تي رکو، ته ٿوري وقت ۾ ٽيڻ جهڙي شيءِ بالڪل ڪري سڙي لڪري ويندي. ٻرم

هڏ ولاڙي اُڪي اُڙو زور ڏيندا ته هڪدم ڀڄي پوندو.

تجربو ٢- پوءِ هڏو ٽِڪي تيزاب گڏيل پاڻيءَ ۾ هڪ ٻه ڏينهن رکندا، ته پٿر وارو حصو پاڳوان ۾ گري ناس ٿي ويندو، باقي نرم جهڙي شيءِ وڃي بچندي پوءِ تيزاب مان هڏو ڪڍي ڏسندا ته رٻڙ واڱر پيو مڙندو.

اهي ٻئي پاڻ ۾ پورائيءَ جي خاصيت گڏجي هڏي کي مضبوط ۽ هلڪو ڪن ٿا.

هڏن مان فائدا

(١) بدن جي بيهڪ ۽ شڪل جو مدار هڏن تي آهي، اُهن کانسواءِ جيڪر اسان جي شڪل ٻي ڍولي ٿي پوي ۽ جيڪر اُٿي ويهي به نه سگهون. (٢) گوشت کي جهلڻ لاءِ هڏا آڌار آهن. (٣) هڏا رڳن جي وسيلي چُر پُر ڪري سگهون ٿا، جنهن ڪري اسين ڪوبه ڪم سولائيءَ سان ڪري سگهون ٿا. (٤) هڏن جي ڪري بدن ۾ طاقت لڳي ٿي، جنهن ڪري هلڪي سلڪي ڌڪ لڳڻ ڪري عضوا ڇيهو لڳا نه ٿين. (٥) هڏا نازڪ عضون جو بچاءُ آهن: جيئن کوپڙيءَ جي پور ۾ مغز، ڇاتيءَ جي پور ۾ ڦڦڙ ۽ دل ۽ ڪرنگهي جي پور ۾ مغزي ڏورو ۽ ٻين پورن ۾ خليون ڪاڪڙو، زبان، اکيون وغيره سلامت رکيل آهن. (٦) اسان جي ڏکڻ هڏن (ٻڍين) ۾ جو گودو آهي، سو رت جا ڳاڙها جزا ناهيندو آهي.

هڏن جا ڳنڍي ۽ سنڌ

جتي هڏا پاڻ ۾ گڏجن ٿا، تتي سنڌ آهن. سنڌ وٽ مضبوط ڇاڪندڙ اچا ڏاڍا آهن، جي هڏن کي ڳنڍيندا آهن ٿا، اُهن کي پڌ پون يا ٻڌ ڇٽبو آهي. هڏن جا سنڌ جدا جدا نمونن جا آهن جئين ته:-

(١) **درزن وارا سنڌ.** هي ڇرن پرن اصل ڪين، جئين کوپڙيءَ جون درزون.

(٢) **انڌيسي سنڌ.** جي در جي طاق وانگر پٽجي ۽ پورجي سگهن ٿا، جئين گوڏي ۽ ٺونٺ وٽ.

(٣) **گولي پيالي وارا سنڌ.** جن ۾ هڪ هڏي جو گول مٿو ٻئي جي پيالي جهڙيءَ پوڙيءَ ۾ پيل هوندو آهي، جئين ڪلهي ۽ ٻاڪ وارا سنڌ. (٤) **ڦرڻا سنڌ.** مثلا مٿڪي وارو سنڌ جنهن لي مٿو سڄي ڪنڌ ڦري سگهيتو.

هڏا ورائڻ ڦيرائڻ ۾ ڇونه ٿا آواز ڪن. (١) جئين ڪان کي تيل ڏبو آهي، ته ڇڪڻ طرح ڪم ڪن ۽ آواز نه ڪن، تئين سنڌن وٽ به سڻڀ جون ڳوٿريون رکيل آهن، جتان سنڌن کي پاڻمرادو سڻڀ پهچي ملي. (٢) هڏن جون پڇڙيون نهاير لسيون آهن. (٣) پڇڙين تي چلڪندڙ پوش چڙهيل آهي، جنهڪري هڏا ورائڻ ۾ سنڌن وٽ آواز نٿا ڪن.

سوال

١- بدن جي اندرين ڀاڱن بناوت ڪولي سمجهايو. (ج ص ٦)

٢- هڏن جا مکيه حال ۽ معمولن فائدا پيدا ٿيو. (ج صفحو ٩).
٣- هيلمن لي اوت لکو.
کرلکهو- هڏن جي بناوت- هڏن جا سند (ج صفحو ٩-١٠-١٥)
٤- ثابت کيو "هڪ لند رستي هزار نعمت" (ج صفحو ٥)
٥- هڏن مان کهڙا فائدا آهن، ۽ ڪيڏا پيدا ٿيا عضون کي وراثت قيرا ٿي هڏا آواز چونتا کن. (ج ص ١٢-١٥)

مشڪون يا رڳون (گوشت)

انسانهو گوشت تاندورن جو ٺهيل آهي، جنهن ۾ وڏي ڪري جو گوشت ٻر (رنڌڻ تانيوءِ) آهي تاندورا ظاهر ڏسبا آهن، جن کي رڳون يا مشڪون چئبو آهي

ضرورت- (١) انسان جي چرڻ ڦرڻ ۽ ڪم ڪرڻ جو مدار رڳن تي آهي، جن کانسواء هڏا نون ٻورو ڪجهه ڪري نه سگهندو. (٢) رڳون هڏن کي طاقت ۽ چر ڦر ڪرڻ لاءِ سٽ موجود ڪري ٿيون ڏين. (٣) رڳن جي ڪري هڏا پڪمل رهن ٿا، جنهنڪري بدن سهڻو نظر اچيتو.

قسم:- رڳن جا ٻه قسم آهن: (١) هڪڙيون هئڙ جي حڪم تي ڪم ڪندڙ مثلا ٻانهن ۽ ڄنگهن جون رڳون، جي مرضيءَ موافق چورجن ٿيون. (٢) ٻيون پاڻمرادو ڪم ڪندڙ مثلا ڦڦڙ، دل ۽ هاضمي

وارا عضوا، جي لنڊ جي حالت ۾ به برابر ڪم ڪندا رهن ٿا. جيڪڏهن انهن رڳن کي ڪم ڪرڻ لاء قدرتي حڪم مليل نه هجي ها ۽ مغز جي حوالي هجن ها، ته جيڪر مغز کي آرام ڪرڻ جي فرصت به نه ملي ها، جنهن ڪري لنڊ به نه ڪري سگهجي ها ۽ مغز ضعيف ٿي پوي ها، تنهنڪري جيڪر ماڻهوءَ جو هلڻ چلڻ مشڪل ٿي پوي ها، تنهن لاء اها ڏڻي تعاليٰ جي خاص مهرباني آهي، جو جن رڳن تي اسانجي جيئڻ جو مدار آهي، تن کي پاڻمرادو ڪم ڪرڻ جي شڪتي ڏيئي ڇڏي اٿس.

رڳن جو ڪم ڪرڻ

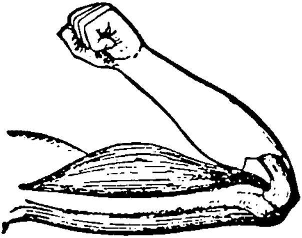
رڳن ۾ رس واهڻ گڏيل آهن، جن ۾ رس هميشه پيو مٿ ست ٿئي، اهو رس رڳن کي هميشه طاقت ڏيندو رهي ٿو، جنهن ڪري رڳون ڪم ڪن ٿيون.

جيئن رڳن ۾ طاقت وڌيڪ آهي، تئين منجهن ڪم ڪرڻ جي طريق گهٽي ٿئي ٿي.

مزور ۽ ڪاريگر جي گهڻو ڪم ڪن ٿا، تن جون رڳون بلڪل مضبوط ۽ طاقت وارئين ٿين ٿيون، مگر منشي ۽ ماستر جي بدني ڪم نٿا ڪن، تن جون رڳون ضعيف ٿين ٿيون. ساڳيءَ طرح ملهه ۽ ڪثرت ڪرڻ وارن جون رڳون به مضبوط ٿين ٿيون، اُن جو سبب هي آهي، جو ڪثرت ۽ ڪم ڪرڻ سبب رڳون رس مان وڌيڪ طاقت چڪن

ٿيون، جنهنڪري زور وارييون ائين ٿيون ۽ تنهنڪري ڪثرت ڪرڻ بالڪل ضروري آهي.

تجربو - ٻانهن ورائي ٻيڻي ڪبي، ته ڏوري وٽ ماس ڳوڙهو ٿيل نظر ايندو، اهو رڳن جي سسڻ ڪري ٿئي



ٻانهن جون رڳون

لو، وري ٻانهن سنئين ڪبي ته رڳون وڏيون ٿيون لنبيون ٿيون، اهڙيءَ طرح رڳون جڏهن رٻڙ وانگر وڌي ۽ سسي سگهن ٿيون، تڏهن ڪم ڪن ٿيون. رڳن جو مکيه ڪم آهي سسڻ ۽ وڌڻ.

سوال

١- رڳون ڇا آهن، ان جو بيان ڪري ٻڌايو؟ (ج صفحو ١٦)

٢- رڳن جا مکيه ڪهڙا قسم آهن، ۽ انهن جا ڪهڙا ڪم آهن؟ (ج صفحو ١٦-١٧)

٣- رڳن ۽ رت واهڻ ۾ ڦرق ڪري ٻڌايو؟ (ج صفحو ١٧)

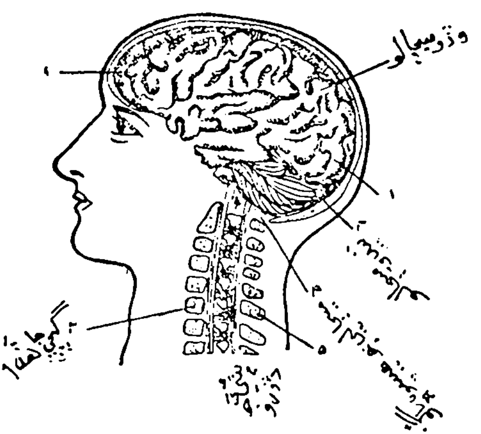
٤- رڳن کي مضبوط رکڻ لاءِ ڇا ڪجي؟ (ج صفحو ١٨)

تنتي سرشتو

جيئن لشڪر ۾ سپهه سالار سڄي لشڪر تي ضابطو رکي اُٿکي هلائيندو آهي، تيئن انسان جي بدن ۾ مغز سپهه سالار آهي، جو انهن جي وسيلي سڄي بدن تي ضابطو رکي اُٿکي هلائي ٿو.

٢- جيئن ريلوي جي مرڪزي ٺاهڻون هر هڪ اسٽيشن سان ڳنڍيل آهي ۽ اُتي وهنل ڪنٽرولر (ڪم سنڀاليندڙ) سڀني کي وقت بوقت حال احوال ڏيئي ونئي سگهي ٿو ۽ سڄي ريلوي جي ڪاروبار هلائي ٿو؛ تيئن مغز مان اُڻتون ڦٽن ٿيون، جي سڄي بدن ۾ هر هڪ رڳ سان ڳنڍيل آهن، جنهي وسيلي مغز سڄي بدن تي ڪلي اختيار هلائي ٿو. مکيه اس مغز مان نڪري ٻليءَ جي ڪنڍي جي ڏوري مان وڃي ٿي، جنهن مان ٻيون ڪيتريون اُهون ڦٽن ٿيون.

مغز جو بيان:- مغز ٻا ميرا او کوپريءَ ۾ رکيل آهي- هي اچيري پوري رنگ جو نرم آهي- هن ۾ مروٽيل رومال وانگر گهنج گهنج ٿين ٿا، جيئن مغز ۾ گهنج گهڻا تيئن سمجهه تيز ٿئي ٿي، ماڻهوءَ جي مغز ۾ ٻين جانورن کان گهنج گهڻا ٿين ٿا، اهو ئي سبب آهي جو ماڻهوءَ جي سمجهه ٻين جانورن جي سمجهه کان وڌيڪ آهي. مغز جا چار ڀاڱا آهن:- (١) وڏو مغز (٢) ننڍو مغز (٣) مستطيل مغز (٤) مغزي ڏورو.



مغز ۽ سندس ڀاڱا

(١) وڏو مغز:- هي کوپريءَ جو گهڻو حصو والاري ٿو ۽ ٻين مغزن کان الوٽو آهي. سندس ڪم آهي، خيال ڪرڻ، ارادو ۽ فيصلو ڪرڻ، خوشي، ڏک ۽ ڪاوڙ ڪرڻ جي مکيه جاءِ به هيءَ آهي، اهوئي سبب آهي ته جو انسان جو مغز هاٿيءَ جي مغز کان به وڏو ٿئي ٿو.

(٢) ننڍو مغز:- هي وڏي مغز جي هيٺان ۽ پٺيرو آهي. سندس ڪم آهي، رڳن کي پوريءَ طرح هلائي رکڻ ۽ انهن کي هلائڻ، هن مان خاص تارون نڪرن ٿيون، جن جي وسيلي اسين ڏسي ٻڌي ۽ چکي سگهون ٿا

۽ اکين جا تارا، جيب ۽ ڳچي چوري ٿوري سگھون ٿا.

(٢) **مستطيل يا پل مغز:-** هي مٿڪي جي سنڌ وٽ آهي ۽ ميڄالي کي ڏوري سان پل وانگر ڳنڍيندي ٿو، هن ۾ مکيه ۽ ٻاٽمرادو ڪم ڪندڙ عضون جيئن ته دل، ڦڦڙ، وغيره جا مرڪز رکيل آهن، جي هي ضربجي پيو ته دل هڪدم بيهجي ويندي، جنهنڪري ماڻهو مري ويندو آهي.

ڦاسيءَ ڏيڻ ڪري جو ماڻهون هڪدم مري ويندو آهي، سو به انهيءَ ڪري جو مستطيل مغز جي چيپاٽجڻ ڪري ۽ مٿڪي ٽٽڻ ڪري دل هڪدم بيهجي ويندي آهي.

(٣) **مغزي ڏورو:-** هي مستطيل مغز مان نڪرندڙ ۽ ڇيچ جهڙو ٿلهو آهي ۽ ١٨ انچ کن ڊگھو آهي، پٺيءَ جي ڪنڊي مان وچان ٿي وچان هيٺ ڏانهن وڃي ٿو ۽ هر هڪ ڪڙيءَ وٽان انهيءَ پاسي لڙتون ڦٽن ٿيون، جي سڄي بدن ۾ ڦهليل آهن.

ڏوري جا ڪم:- هن جا مکيه **ٽي ڪم** آهن:- (١) ناٽب آفيسر وانگر بدن جا پيغام مغز کي پهچائڻ، (٢) مغز جا حڪم بدن ڏي موڪلڻ ۽ (٣) بعضي پنهنجي هيڊ آفيس (مغز) کان رءِ سوءِ لئي ڪم ڪرڻ. اهو ٽيون ڪم ڏورو هيئن ٿو ڪري:- سمجهو ته ڌڪ لڳڻ سبب ڏورو ڪمپجي پوي ٿو. انهيءَ وقت جي هيٺين پاسي سان جيڪي به عضوا ڳنڍيل هوندا، تن جو لاڳاپو مغز سان ٽٽي

پوندو، پوءِ نہ مغز جو ڪم تنتن کي پهچي ڪين سگهندو ۽ نڪو تنتن جو نياپو مغز کي ملي سگهندو. ائين هوندي به ڏسڻ ۾ آيو آهي، تہ جيڪڏهن ڪو پير کي ڏڪ هڻندو آهي، تہ پر وقت سڌ پوندي آهي، جيستوڻيڪ مغز سان واسطو ٽٽل هو، تہ بہ اهو ڪم ڪنهن ڪيو؟ اهو ڪم خود ڏوري ڪيو. اهو آهي ڏوري جو خود مختيار ٿي ڪم ڪرڻ.

اهڙي قسم جا گهڻيئي ڪم آهن، جن ۾ مغز پورو ڪين ٿو ولي، رڳو ڏوري ئي ڪم پورو ڪري ڇڏي ٿو، جيئن تہ ڪو جيئڻ اک جي ويجهو ايندو مس آهي، تہ اک بند ٿي ويندي آهي. ننڊ ۾ جڏهين مغز آرام ۾ هوندو آهي، تڏهين جيڪڏهين پير ۾ ڪو ڪتڪتائي ڪندو آهي، تہ يڪدم پير پري ٿي ويندو آهي، اهو ڪم بہ ازخود ڏوري ڪيو. مغز لوڙي سڀ عضوا ننڊ ۾ هوندا تہ بہ هي ڏوريو پيو ڪم ڪندو آهي.

تنتون

هي بارڪ اڳا ڌاڳا آهن، جي ٻن قسمن جون آهن:-

(۱) ڪڙيون پيغام پهچائيندڙ يعني **حس** واريون تنتون.

(۲) ڪم پهچائيندڙ يعني **تحرڪي** تنتون.

(۱) حس واريون تنتون جي سڄي بدن مان خبرون کڻي مغز کي رسائن ٿيون، جنهن ڪري اسان کي ڪرسين،

لڳين، نرم ۽ ڏاڍين شين جو تفاوت معلوم ٿئي ٿو ۽ ايذاءَ جي خبر پوي ٿي.

(٢) **تحرڪي تنتون.** هي مغز جو حڪم وٺي، رڳن کي پهچائن ٿيون، جنهنڪري رڳون سڀ چرپر ڪري ان حڪم جي پيروي ڪن ٿيون.

مثال - سمجهو ته ڪنهن هنڌ مڇر چڪ هنيو ٿو، ته ان هنڌ جون حس وارون تنتون يڪدم مغز کي خبر ڏين ٿيون ۽ مغز تحرڪي تنتن جي وسيلي هٿ جي رڳن کي حڪم موڪلي ٿو، جنهنڪري مڇر کي هڪالڻو وڃي ٿو، اها ڪاروائي يڪدم ٿئي ٿي.

نوٽ:- وارن ۽ ننهن ۾ تنتون ڪونه آهن، جنهنڪري ڪترائڻ ۾ ايذاءُ نٿو ٿئي.

سوال

١- مغز ڇا آهي ۽ سندس مکيه ڀاڱا ڪهڙا آهن؟ (ج صفحو ١٩)
٢- انسان جي وس ۾ سمورا زور وارا جانور ڇو ٿا رهي سگهن؟ (ج صفحو ١٩-٢٠)
٣- تنتن جا قسم ۽ سندن ڪم ڪهڙا آهن؟ (ج صفحو ٢٢-٢٣)
٤- وڏي مغز جي بناوت کولي سمجهايو؟ (ج صفحو ٢٠)
٥- وارن ۽ ننهن ڪترائڻ وقت ايذاءُ ڇو نٿو اچي، سو ڇو؟ (ج صفحو ٢٣)

ڪاڌو ۽ هاضمو

ڪاڌو جيڪو اسين کائون ٿا، سو سڄو هضم ٿئي، هڪڙي

طاقت واري رس تي، تلين جي وسيلي وجي رس سان ملي ٿو. اهو ڪاڌو به اندر رکون هضم ڪن ٿيون

ضرورت. جهڙيءَ طرح انجڻ ۾ اگر وجهبا رهبا، ته باهه بجهي پرندي، مگر جي اگر وجهڻ بند ڪبا، ته هو ريا ن هو ريا ن باهه وسامي ويندي ۽ انجڻ ڪم ڪرڻ کان بيهي رهندي. ساڳيءَ طرح بدن جي **گرمي** قائم رکڻ لاءِ کاڌي جي ضرورت آهي؛ جنهن ڪري اسان جيئي سگهون ٿا.

سماري جو اگرچ باهر تمام ٿڌ هوندي آهي، ته به تندرست ماڻهوءَ جي گرميءَ جو درجو ساڳيو اونهاري وارو (٩٨٤) درجا رهيتو. ڇا لاءِ جو اسان جو بدن هميشه ٿڪي والگيان پيو سڙي ۽ گهربل گرمي پيو پيدا ڪري، فقط لقاومت رکو اهو آهي، جو ٿي برڻ سان لاٿ ڪئي لي، مگر اسان جي بدن مان لاٿ ڪان تي نکري سو الهيءَ ڪري، جو ٿيءَ جي گرمي هڪ هند ڪٿي ٿيل آهي ۽ اسان جي بدن جي گرمي سڄي بدن ۾ پکڙيل آهي.

٢. ڪم ڪرڻ يا فقط خيال ڪرڻ سبب بدن ۾ ڪوت پيدا لٿي لي، جنهنڪري مرمت يا پوراڻي ڪرڻ لاءِ اسانجو بدن کاڌي جي طلب ڪري ٿو، انهنڪري کاڌو بدن جي **ڪوت** پري ٿو.

٣. امدن بارن جي حالت ۾ بدن واڌ جو ڪم به ڪري

ٿو. ٻکايل ٻار بدن ۾ ضعيف رهندو آهي ۽ واڌ ديرسان ڪندو آهي.

کاڌي جا قسم

اسين جيڪو کاڄ کائون ٿا، سو ٽن قسمن جو آهي:-

(١) مٺاڻ- هي ٻن قسمن جا آهن:- هڪڙا سڌا مٺاڻ جي- چکڻ سان مٺا لڳن، جهڙوڪ:- ڪمند، ڳڙ، انگور وغيره. ٻيا مرڪب مٺاڻ- جي فقط هاضمي وارن رسن سان ملي مٺا ٿا لڳن، جهڙوڪ ڪڻڪ، چانور، ٻٽاٽا، ڪيلا، وغيره جن ۾ نشاستو موجود آهي. ڏٺو اٿوَ ته ڪڻڪ جي ماني وات ۾ ڪجهه وقت چٻاڙڻ کانپوءِ مٺي لڳندي آهي. مٺاڻ واريون اهي گرمي پيدا ڪندڙ ۽ طاقت ڏيندڙ شيون آهن.

(٢) نائٽروجني شيون- جهڙوڪ داليون، کير، ڏڌ، پنير، گوشت، بيضا، مڇي، ٻڪي، ساٻون يا ڇڀون وغيره اهي کاڌا ماس وڌائن ٿا ۽ ڪوٽ جو پورائو ڪن ٿا.

(٣) چڪڻ- جهڙوڪ: گيهه، تيل، مکڻ، ملائي، باداميون، چرٻي، بيضن جي زردي وغيره اهي گرمي پيدا ڪندڙ شيون آهن.

معدني شيون- پاڻي، لوڻ ۽ لوڻ جهڙيون شيون. جي کاڌي کي هضم ڪرڻ ۾ مدد ڪن ٿيون ۽ هڏن جوڙڻ لاءِ ڪم اچن ٿيون.

هاضمي وارا عضوا

(١) وات (٢) معدو (٣) ننڍو آنڊو (۴) وڏو آنڊو.

کاڌي جو هضم ٿيڻ.

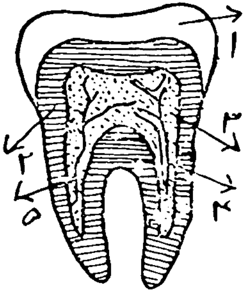
(١) **وات**- جڏهن کاڌو ڏندن سان چٻاڙجي ٿو، تڏهن ٿڪ (هڪ قسم جي رس) کاڌي سان ملي ٿي، جنهنڪري کاڌو ملوڪ ۽ نرم ٿئي ٿو ۽ ڳهڻ ۾ سولائي ٿئي ٿي. انهيءَ ٿڪ ۾ نشاستي جهڙي مال کي هضم ڪرڻ جي طاقت رکيل آهي، جنهنڪري کاڌو مٺو ٿي پوندو آهي، ڇاڪاڻ ته ٿڪ جي گڏجڻ ڪري کاڌي مان مٺاڻ لهندو آهي، انهيءَ ڪري هن حالت ۾ کيس کنڊ جي حالت سڏبو آهي. تنهنڪري کاڌو جيئن گهڻو چٻاڙبو، تيئن سائنس ٿڪ گهڻي گڏبي ۽ نرم ٿيندو. تندرستيءَ جو قاعدو آهي، ته کاڌو ايترو چٻاڙجي جيئن ڳهڻ ۾ تڪليف اصل نه ٿئي، ۽ کاڌو نرم ٿي کنڊ جي حالت وٺي نڙيءَ مان هيٺ لهي، معدي ۾ ايندو آهي.

ڏند ۽ ڏندن بناوت

وات ۾ ڏند آهن، جي کاڌي کي چٻاڙي سنهو ڪن ٿا.

ڏندن جا قسم- انسانوي وات ۾ ٻه جاڙون آهن، هر هڪ جاڙيءَ ۾ ١٦ ڏند آهن، جن مان ۴ چيترا، ٢ ڏکا ۽ ١٠ هوڙون آهن. چيترن ۽ ڏکن ڏندن جو ڪم آهي،

ڪاڌي کي ٽڪر ٽڪر ڪرڻ ۽ ھوڙن جو ڪم آھي، ڪاڌي کي پيھڻ سنھو ڪرڻ. پيٽل ڪاڌو سڀني ڪاڌي کان جلد ھضم ٿئي ٿو، جڏھن پيٽل شيءِ ھاٽيءَ ۾ جلد ڳري وڃي ٿي.



ڏندن جي بناوت:-

ڏند کي اڀو چيربو تہ ان جا ٣ ڀاڱا ڏسبا:

(١) چينيءَ وارو ڀاڱو. جو تمام سخت ٿئي ٿو ۽ اندرين ڀاڱي جو بچاءُ آھي.

(٢) اندريون ڏند- ھي ھڏي جو ٺھيل آھي.

(٣) گپ وارو ڀاڱو- ھن ۾ نرم مال آھي، جو ڏندن کي طاقت ڏئي ٿو. ھن ڀاڱي ۾ رت واھڻ ۽ سور جي ليار کي پھچائڻ لاءِ نسون رکيل آھن.

١- چينيءَ وارو ڀاڱو
٢- اندريون ڏند.
٣- ڏند جو گپ.
٤- رت واھڻ.
٥- سور پڌائيندڙ نسون.

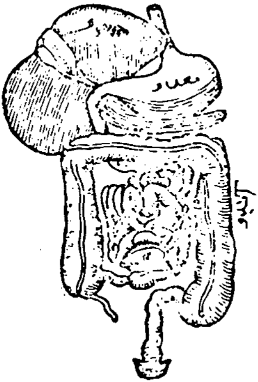
ڏندن کي مھارن ۽ ولين وٽان خرابي رسندي آھي، جنھن ڪري چيني ۽ ھڏي وارو ڀاڱو ڪاٽجي ويندا آھن، جنھنڪري گپ وارو ڀاڱو اکوئي پوسڙندو آھي.

ڏندن جي خرابيءَ جا سبب- (١) ڪاڌي جا ذرڙا وٽين ۾ اٽڪي، ڪنا ٿي، ڏندن کي خراب ڪن ٿا.
(٢) ڀاولھ جو چپ ۽ ڏندن لئي نھندو آھي، ليڪن اھي

سنهڙا جيوڙا ٿين ٿا. (٣) پان سوپاري کائڻ. انهن جا جزا وڃي ڦري رهي، ڏندن کي ساڙي ڇڏيندا آهن.

ڏندن جي صفائي. روز صبوح ۽ شام لازمي ڏندڻ سان ڏندن کي صفا ڪرڻ کپي ۽ هفتي ۾ هڪ دفعو ڪوڙ و ليل هڻجي، ته جيوڙا اصل نه رهندا. چڱيءَ طرح کاڌو چٻاڙي کائڻ ڪري، ڏندن کي ورزش ملي ٿي ۽ جنهنڪري مضبوط رهندا.

(٢) **معدو.** هي رٻڙ جو ٿيلهو آهي، جي رٻڙ وانگر گهٽجو وڌي ۽ سسي سگهي ٿو. منجهس اندر امام گهٽيون اليون آهن، جن ۾ کاڌي هضم ڪرڻ لاءِ پاچڪ رس لهي ٿي. معدي کي ٻه منهن آهن: هڪ مٿان کاڌي جي نليءَ سان، ٻيو ساڄي پاسي اندڙي آنڊي سان گڏيل



آهي. معدي ۾ جڏهن کاڌو اچي ٿو، تڏهن معدو سسي ۽ ڦٽدي ٿو، جنهنڪري کاڌو چراهي پائمال ٿو ٿئي ۽ ساڻس پاچڪ رس گڏجي ٿي. هتي کاڌو ٽي چار ڪلاڪ رهي ٿو ۽ پاچڪ رس جي گڏجڻ ڪري کاڌي جو ٻيو قسم ماس وڌائيندڙ ته هضم ٿئي ٿو ۽ کاڌو پتڙو ٿي ننڍي آنڊي ۾ لهي ٿو.

(٣) ننڍو آنڊو - هي رڳن جو ٺهيل پيچدار وڪوڙيل نالي مثل آهي ۽ منجهس کاڌو هاضمي جي رسن سان ملي پچي ٿو. هن آنڊي واري نالي کي ڊگهو ڪجهي نه ويهارو فوٽ ٿئي. هن ۾ جڏهن پڙو کاڌو اچي پوي ٿو تڏهن ساڻس (١) جيري جي پت (٢) لبلاب جي رس (٣) آنڊي جي رس گڏجن ٿيون ۽ جيڪي کاڌي جو ٻيون قسم گرمي پيدا ڪندڙ (سٽارچ) به هضم ٿئي ٿو. واس ۾ جو ٻيڪ گڏجڻ سبب ٿيل (مناڻ) ٿهي هٿي، اها هتي هضم ٿئي ٿي، جيڪي کاڌي مان ڪمائتي رس ٿهي جاذب نلين جي رستي وڃي رت سان ملي ٿي. ٻيو رت سان دوري ڪندي کاڌي جو چوٿون قسم هڏا ناهيندڙ مال (لوڻ) به هضم ٿئي ٿو.

(٤) وڏو آنڊو - هي اٽڪل پنج ڏگهو فوٽ ۽ ننڍي آنڊي کان ٿورو ٿلهو آهي، سندس ڪم آهي ڪارائتو پاڻي چهڻ. باقي خارج پاڻي گرد يعني ٻڪيون چڪين ٿيون ۽ خشڪ ڦوڳاڻوري جي صورت نيڪال ٿئي ٿو.

هاضمي جون رسون ۽ انهن مان فائدا

پڪ- زبان جي هيٺان ٻڪان وٽ ٻه ڳوڙهيون آهن، جن ۾ هڪ پاڻيٺ جهڙي شيءِ رهي ٿي، جنهن کي چٽبو آهي پڪ.

جڏهن ڪنهن مليءَ ۽ مزيدار شيءِ جو ذائقو کٽبو آهي،

تڏهن انهن ڳوڙهن جا مٿيون کهٽو ٿاي پوندا آهن، جنهنڪري هڪ نڪري واس پراهندي آهي ۽ واس پاڻي ليندو آهي.

اها هڪ ٿوري انداز ۾ هميشه نڙيءَ مان لهي معدي ۾ پيٽي ويندي آهي ۽ هاضمي ۾ مدد ڪندي آهي، مگر جڏهن ڪاهون ها ڪاڪڙ و لهي پوندو آهي، تڏهن هڪ ڪي اندر وڃڻ جو رستو بند ٿي پوندو آهي، جنهنڪري کهٽي لڪ تڪ ٿي پوندي آهي ۽ هڪ جي اندر نه وڃڻ سبب بد هاضمو ۽ قبضي ٿي پوندي آهي تڪ تڪ جي عادت چڱي نه آهي، ڇو ته اُن ۾ هڪ نقصان ٿئي ٿي. ڏندڻ ڪرڻ مهل ته کهٽو وقت نه ونهي، ڇو ته غليظ تڪن نڪرڻ بعد وري هڪ اُجاڳي پوي ٿي، تنهنڪري کهٽو وقت ڏندڻ ڪرڻ آهي، هٿ سان ٻاڻ ڪي بدهاضمو ڏيڻ. مطلب نه هڪ عجيب اعمت آهي.

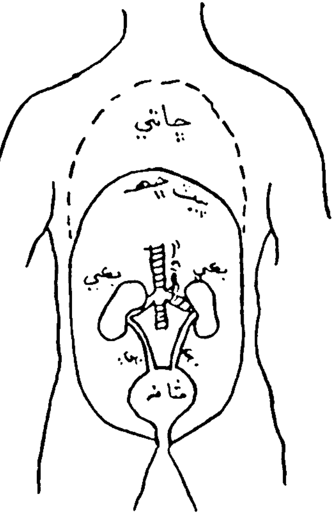
هڪ مان فائدا

(١) ڪاڏي کي چباڙڻ لاءِ نرم ڪندڙ آهي.

(٢) زبان کي نرم رکي ٿي، جنهنڪري ڳالهائڻ ۾ تڪليف نٿي ٿئي.

(٣) ڪاڏي سان گڏجي، اُنجي اشاستي جهڙي مال کي هضم ڪري ڪند جي صورت ۾ آڻي ٿي.

(٤) ڪاڏي کي واٽ ۾ ڳوهي، گولي بڻائڻ ۾ مدد ڪري ٿي، جنهن ڪري ڳهڻ ۾ تڪليف انهي ٿئي.



(٥) ٻڪ ڪيترين بيمارين کي ڄاڻائي ٿي مثلاً (الف)
موهيڙا هلاڪ ڪن، ته به چار پيرا پڪ لڳاتار سان
ماندو ٿيندو. (ب) خارش شروع ٿئي، ته به چار
پيرا پڪ لڳاتار سان خارش هٽڻي پوندي. (ت)
ذبح جي جاءِ تي به وري پڪ لڳاتار سان
ماندو ٿيندو. (د) جي ڪا رهڙ اچي وڃي ته به چار
ڀيرا پڪ لڳاتار سان تڪليف هٽي ويندي ۽ اهو
هنڌ ڇپندو ڪين (ج) اکين جي ڪيترين بيمارين

کي به هڪ لڳاتار ڪري فائدو ٿيندو آهي، جيئن نه اکيون ٻهي ڪري اگهنديون آهن ۽ نه ڪلن نه پڪ لاٽڻ سان جهٽ ڪلي ٻولنديون.

ٻچڙ رس

معدي جي اندر ڪيترئون ئي سنهيون نسون ۽ نليون آهن، جي هڪ قسم جي رس تيار ڪن ٿيون. جن کي چئبو آهي ٻچڙ رس. جڏهن کاڌو معدي ۾ اچي ٿو، تڏهن اُنهن نسن مان اها رس اُنهن نڪري اچي ٿي، جئين پگهر نڪرندو آهي، اها رس کاڌي سان گڏجي کمس مرض وڌائيندڙ کاڌي کي ڳاري پترو ڪري ٿي.

پِت

هيءَ سائيري ۽ تمام ڪوڙي پتڙي شيءِ آهي، جا جيرو جوڙي ٿو. جڏهن کاڌو ننڍي آنڊي ۾ اچي ٿو، تڏهن پت نليءَ جي رستي اچي اُن ۾ پوندي آهي، جنهن ڪري سڄو هضم ٿي ويندو آهي.

لب لباب.

هي هڪ پتري ڦلودي جي لڳ لڳ جهڙو ڳاڙهيرو رنگن جو لهيل آهي. اُن ۾ هڪ رس جڙي ٿي جا هڪ نليءَ وسيلي پت واريءَ نليءَ سان گڏجي ٿي ۽ پت سان گڏجي کاڌي ۾ پوي ٿي کاڌي جي ٽنهي قسمن مان هڪ وسيلي جا کند جڙي ٿي اڪي هيءَ رس هضم ڪري ٿي. جيڪڏهن ڪنهن ماڻهوءَ جو لب لباب بيڪار ٿيندو آهي، ته پوءِ

اها ڪمزور پيشاب جي رستي ٻاهر نڪرندي آهي، جنهن ڪري پيشاب ڪرڻ وقت انهي ماڻهوءَ کي ڪوليون ۽ ماڪوڙا اچي گڏ ٿيندا آهن ۽ انکي چئبو آهي ذيابيطس جو مرض، انڪري ماڻهو ضعيف ٿيندو ويندو آهي ۽ آخر مري ويندو آهي.

آنڊي جي رس

ھيءَ رس ننڍي آنڊي جي پرسان شيردان ۾ تيار ٿيندي آهي، جا ننڍي آنڊي ۾ اچي، کاڌي سان گڏ جي رهيل ڪهيل ڀاڱو هضم ڪندي آهي.

سوال

١- هاضمي جا ڪهڙا عضوا آهن ۽ انهن مان جيڪو مکيه آهي تنهنجو بيان ڏيو؟ (ج صفحو ٢٦-٨٢)

٢- ڏندڻ ڪرڻ جي ڪهڙي ضرورت آهي ۽ سٺو ڏندڻ ڪهڙو آهي؟ (ج صفحو ٢٨)

٣- کاڌي جون ڪهڙيون ضرورتون آهن؟ (ج صفحو ٢٤)

٤- کاڌي جا قسم ٻڌايو؟ (ج صفحو ٢٥)

٥- ٿڪ جا فائدا چٽائيءَ سان ٻڌايو؟ (ج صفحو ٣٠)

٦- هاضمي جي رسن جا نالا ٻڌايو؟ (ج صفحو ٣٢-٣٣)

رت ۽ سندس دؤرو

رت هڪڙي ڳاڙهي ۽ ڪارهوڙي پتڙي شيءِ آهي، اسان جي سڄي بدن جي طاقت جو مدار رت تي آهي ڪو به عضوو رت کان سواءِ ڪين وڌي سگهندو،

اکي اُن طاقت ني ٿيندي .
رت پنهنجي دوڙي جي وسيلي سڀني عضون کي طاقت ڏني ٿو ۽ غلاظتون ڇڪي ڪڍي وڃي ٿو.

رت جي بناوت

رت ٽن شين جي جڙيل آهي: - (١) پاڻي رنگ جي پاٽوت شيء (٢) ڳاڙها جزا (٣) اڇا جزا.

ڳاڙها جزا. هن جي ڪري رت جو رنگ ڳاڙهو ٿيو آهي، هي تمام سنها گول ۽ چپترا آهن، اهڙا سنها آهن جو هڪ ملي ميٽر ۾ ٥٠ لک کن ٿيندا. اسانجي طاقت جو مدار انهن جزن تي آهي، اهي جزا ستن ورهين کان پوءِ بيڪار ٿيندا ويندا آهن، جن کي اسانجو جگر (جيرو) ڀڃي ڀٽ ناهيندو ويندو آهي. هي جئين خارج ٿيندا ويندا آهن، تئين وري اسانجي نڙان جي گوڙن مان نوان ٺهندا ويندا آهن .

ڳاڙهن جزن جو ڪم آهي رت جا سڙيل جزا ڪڍي، ڦڦڙن کي پهچائڻ. جئين جئين هو سڙيل جز ا ڪڍندا ويندا تئين تئين سندن رنگ ڪارو ٿيندو ويندو ۽ جنهن ڪري ڳاڙهو رت منجهي ڪارو ٿي موٽي ٿو.

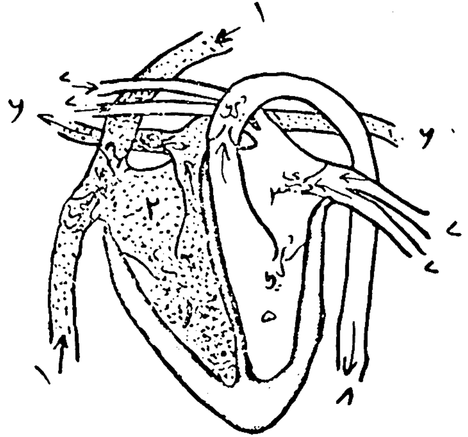
اڇا جزا. هي ڳاڙهن جزن کان وڏيرڙا آهن، مگر تمام ٿورا آهن، ٥٠٠ ڳاڙهن جزن ۾ فقط هڪڙو اڇو جزو ٿيندو آهي، هي ٺ جزا اسانجا راکا آهن، جڏهن ڪنهن مرض جا جيوڙا بدن ۾ داخل ٿيندا آهن، تڏهن هي وڏي،

تمام ڪُھڙا ٿيندا آهن ۽ مرض جي جيوڙن سان وڙهه ڪندا آهن، ٽي ڏينهن ساڻده هي مرض جي جيوڙن سان وڙهندا آهن، جنهن کي بخاران چوندا آهن، بخاران جي وقت ۾ جيڪڏهن هي مرض جي جيوڙن تي فتح حاصل ڪندا آهن ته پوءِ مرض ازخود دفع ٿيندو آهي، پر جيڪڏهن مرض جا جيوڙا غالب پوندا آهن، ته پوءِ مرض دفع ڪين ٿيندو آهي، جنهنڪري مرض جي جيوڙن کي ناس ڪرڻ لاءِ دوا ڪرائبي آهي.

نوٽ. طب جو قاعدو آهي، ته بخاران جي وقت ۾ يعني پهريان ٽي ڏينهن دوا ڪرڻ نه گهرجي ته نه اچا جرا ڪم طاقت ٿي ويندا، پر ڪي مرض اهڙا خوفناڪ آهن، جن ۾ يڪدم دوا ڪرڻ ضروري آهي.

دل

دل رڳن جي ٺهيل، انب جي شڪل جهڙي آهي ۽ ڦڦڙن جي وچ ۾ ڇاتيءَ جي کابي پاسي رکيل آهي. دل کي عام طرح هٿيان ۽ چٻو آهي. دل جا چار پاڳا ٿيل آهن، جنهن شڪل ۾ ڏسو ٿا. ڇاتيءَ تي هٿ رکبو، ته دڪ دڪ پيئي معلوم ٿيندي ۽ اها دڪ دڪ دل جي آهي. جنهن وقت ۾ مٿيان خانا ڪڏ سوس ڪائن ٿا، تنهن وقت ۾ هيٺيان خانا ڪڏ ڦنڊن ٿا ۽ جنهن وقت هيٺيان خانا سسن ٿا، تنهن وقت مٿيان خانا ڦنڊن ٿله



دل

١- بدن کان ايندڙ خراب رت جون ناليون.

٢- دل جي ساڄي پاسي وارو خراب رت وٺندڙ خانو.

٣- دل جي کاٻي پاسي وارو سٺو رت وٺندڙ خانو.

٤- دل جي ساڄي پاسي وارو خراب رت ڪڍندڙ خانو.

٥- دل جي کاٻي پاسي وارو سٺو رت ڪڍندڙ خانو.

٦- ڦڦڙن ڏانهن ويندڙ خراب رت جون ناليون.

٧- ڦڦڙن کان ايندڙ سٺي رت جون ناليون.

٨- بدن ڏانهن ويندڙ شاهه شريان (سٺي رت جو نل)

مٿين خانن جي سسڻ ڪري ٻه اثر ٿين ٿا: (١) مٿين ڪاٻي خاني مان سٺو رت نڪري هيٺين ڪاٻي خاني ۾ وڃي ٿو (٢) مٿين ساڄي خاني مان خراب رت نڪري هيٺين ساڄي خاني ۾ وڃي ٿو، جنهن ڪري هيٺيان ٻه خانا ڦلجن ٿا.

وري جنهن وقت مٿيان ٻه ڦلجن ٿا، تڏهن به ٻه اثر ٿين ٿا:-

(١) مٿين خاني ۾ ڦڦڙن مان صاف ٿيل رت اچي ڀري ٿو (٢) مٿين ساڄي خاني ۾ بدن مان موٽي آيل خراب رت پوي ٿو. ساڳئي وقت هيٺين خانن جي سسڻ وقت ڪاٻي خاني مان سٺو رت نڪري بدن ۾ دوري لاءِ وڃي ٿو ۽ ساڄي خاني مان خراب رت نڪري ڦڦڙن ۾ صفا ٿيڻ وڃي ٿو.

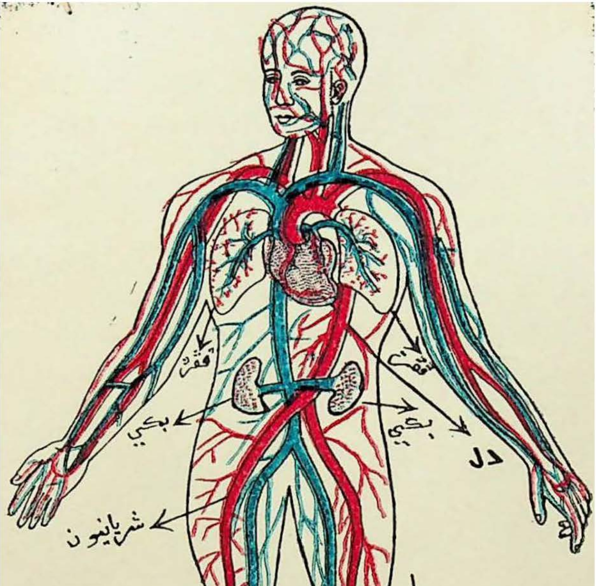
نوٽ مٿين خواه هيٺين ٻنهي جي سسڻ وقت رت پوئتي موٽ ڪانه نٿو سگهي، ڇو ته رت جي لنگهڻ وارن هنڌن وٽ دروازن وکيل آهن، جهڙيءَ طرح پمپ جي هٿئي هيٺ مٿي ڪرڻ سبب پاڻي رڳو ٻاهر نڪري ٿو، مگر دريءَ بند ٿيڻ ڪري موٽ اتي ڪانه ٿي، تنهن هوندي به نٿي او.

رت واهڻ- رت واهڻ ٻن قسمن جا آهن: هڪڙا جي غليظ رت بدن مان ڪٺي وڃي دل جي ساڄي پاسي ۾ پهچائن ٿا ۽ اُهي ان وري رت ڪڍي ڦڦڙن ۾ صاف

ٽيڪ لاءِ پهچائن ٿا، انهن کي نسون چئبو آهي. پر رت واهڻ سڌو رت ڦڦڙن مان وري دل جي کابي پاسي ۾ پهچائن ٿا؛ اتان وري سڌو رت ڪڍي بدن جي سڀني پاسن کي پهچائن ٿا، انهيءَ قسم جي رت واهڻن کي شريانيون چوندا آهن.

رت جو دؤرو

جنهن وقت دل جو هيٺيون کابو پاسو سسي ٿو، تنهن وقت صاف رت شاهه شريان مان لنگهي ٿو، ان مان وري ٻه ننڍيون شريانيون ڦٽن ٿيون، هڪڙي بدن جي مٿين پاسي ڏي؛ ٻي هيٺين پاسي ڏي رت کڻي وڃي ٿي، انهن مان وري ننڍيون شاخون ڦٽن ٿيون، آخر وار جهڙيون سنهڙيون ٿيون ٿي سڄي بدن ۾ جاريءَ وانگر پکڙجي، سڄي بدن جي هر هڪ پاسي کي پورو رت پهچائن ٿيون. اهو سڄو رت رڳن کي طاقت ڏئي منجهان نڪري نيل سڱ جهڙو ٿي ٿو، جنهن ڪري ڪارو ٿيندو وڃي ٿو، جو پوءِ انهن جي جاريءَ ۾ اچي ٿو، جنهن مان وڏيون ٿينديون ٿيون، آخر ٻه وڏيون نسون ٿيون ٿيون؛ جن جي رستي اهو خراب رت اچي دل جي ساڄي مٿين خاني ۾ پوي ٿو. جڏهن اهو پاسو پرجي ٿو ته وري سسي ٿو، جنهن رت لهي هيٺين ساڄي خاني ۾ پوي ٿو. وري جڏهن اهو خانو پرجي سوس ٿو کائي ته رت لڪري اچي ڦڦڙن جي سنهڙين ناليون ۾ وڃي ٿو، جتي صاف ٿيڻ [illegible]



بكي
بكي
دل
شريانيون

موٽي شريانين جي وسيلي دل جي ڪاٻي مٿين خاني ۾ اچي ٿو. اهڙيءَ طرح وري مٿيون ڪاٻو پاڙو پرجڻ بعد سسي ٿو ۽ پوءِ هيٺين ڪاٻي پاسي ۾ وڃي ٿو. جڏهن اهو پرجي ٿو، ته هڪدم سسي مٿين وانگر اٿي ۾ دوڙي ڪرڻ لاءِ وڃي ٿو. اهڙيءَ طرح رت جو دوڙو پيو ٿئي.

نوٽ- دل جي مٿين ۽ هيٺين خانن جي سسڻ ۽ ڦهڻ جلد جلد ٿئي ٿو، اهڙيءَ طرح جو دل ڌوڪي وانگر مدت ۾ ٧٠ کان ٨٠ دفعا سسي ۽ ڦهي ٿي.

رت جي دوڙي جي نلين سان ڀيٽ

(١) جيئن پاڻيءَ وارو نلڪو يا ٽانڪي ڪنهن مٿانهين هنڌ رکي آهي، تيئن دل يعني رت جو نلڪو به مٿانهين هنڌ يعني ڇاتيءَ ۾ رکيل آهي، ته رت سولائيءَ سان سڄي بدن ۾ دوڙي لاءِ لهي وڃي، (٢) جيئن ٽانڪيءَ مان مٿانهين جاين تي پاڻي پهچائڻ لاءِ ڪنهن پمپ جي ضرورت ٿيندي آهي، تيئن هتي به مغز، مٿين ۽ ٻين مٿانهين پاسن ڏي رت موڪلڻ لاءِ دل پمپ وانگر ڪم ڪري ٿي، يعني هوا سوس ڪائي رت کي پاڻ مان ڪڍي ٿي (٣) جيئن ٽانڪيءَ ۾ پاڻي پهريائين وڏن نلن ۾ پوءِ ننڍين نلين ۾ وهندو آهي، تيئن دل مان به پهريائين وڏي شريان ٿي نڪري، جنهن مان ننڍيون شريانيون ڦٽون ٿيون. (٤) مگر جيئن شهر جو گندو پاڻي اجايو وهندو

آهي، تنهن بدن ۾ وڃي آهي، گندو رت بدن ۾ وري ڦڦڙن ۾ صاف ٿي ڪم ايندو آهي.

آواز

جسم جي ڳچيءَ پاسي هڪ سوراخ آهي، جنهن کي گلو چئبو آ. ان ڳچي جي اندر پاسن کان ٻه لچڪدار پردا هوندا آهن، جنهن جي وچ ۾ ٿورو ٿاري جهڙو هڪ چير رکيل آهي. انهن پردن کي آواز جون تارون ڪري چئبو آهي. جڏهن ڳالهائبو آهي، تڏهن اهي تارون چڪجي هڪ ٻئي جي ويجهو اينديون آهن. پوءِ جيئن ڦڦڙن مان هوا نڪرندي آهي، تيئن اهي تارون لرزش ۾ اينديون آهن، جنهنڪري آواز پيدا ٿيندو آهي. جيئن تنبوري ۾ تار جي آواز کي بلند ڪرڻ لاءِ هڪ تنبو (شڪل ڪدو) رکيل هوندو آهي، تيئن وات ۽ نڪ جا پور تارن جي آواز کي بلند ڪن ٿا. هيٺيون ڪلوسن ته ڦڦڙ نه فقط هوا صاف ڪن ٿا. مگر آواز به پيدا ڪن ٿا؛ جيئن آواز پيدا ڪرڻ ۾ وات ۽ نڪ مددگار آهن، جيڪڏهن وات ۾ ڦوڦيندا ٿي پوندا آهن يا نڪ ۾ ريزش ٿي پوندي آهي ته آواز برابر نه نڪرندو آهي.

سوال

١- رت ڇا آهي ۽ سندس جزا ڪهڙا آهن؟ (ج ٣٤)

٢- دل ڇا جي ٺهيل آهي ۽ سندس پاڱا ڪهڙا آهن؟ (ج ٣٥-٣٦)

٣- صفا رت ڪٿي ٺهي ٿو ۽ اهو ڪهڙي ڪم اچي ٿو؟
(ج ٣٧-٣٨)
٤- رت جو دورو شڪل ڪڍي چٽائيءَ سان سمجهايو؟
(ج ٣٨-٣٩)

اخراجي عضوا

اخراج جي معنيٰ آهي غلاظتن کي ڪڍڻ.

اسانجي بدن ۾ ڪم ڪرڻ ۽ رت جي دوري سبب جي مٽريل ياڳا ۽ ٻيون خرابيون پيدا ٿين ٿيون، سي ٻاٿمرادو ڪي عضوا ٻاهر ڪڍن ٿا، جن کي **اخراجي** (خرابيون ڪڍندڙ) عضوا چون ٿا ۽ جيئن ته:-

(١) آنڊو- هي هاضمي کانپوءِ کاڌي جو رهيل ڦوڳ ٽوري جي رستي نيڪال ڪري ٿو، جنهن مٿي ذڪر ڪيل آهي.

(٢) ڦڦڙ- هي ساهه کڻڻ جي رستي رت مان ڪاربانڪ ايسڊ گئس (گندي هوا) ڪڍن ٿا.

(٣) **چمڙي**- هيءَ پگهر جي رستي رت مان زهري خرابيون ڪڍي ٿي.

(٤) **ٻڪيون ۽ مثانو**- هي پيشاب جي رستي رت مان زهري پاڻيٺ ڪڍن ٿا.

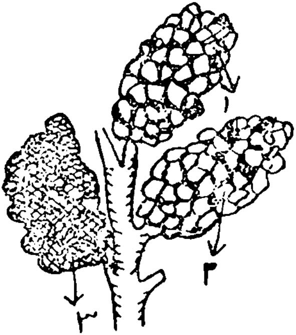
انهن مان آنڊي جو بيان مٿي ڏنل آهي باقي ٻين جو بيان هيٺ اچي ٿو.

ساهہ کڻڻ جا عضوا

دم جي رستي هوا اندر لهڻ ۽ وري ٻاهر ڪڍڻ لنهنگي چئبو ساهہ کڻڻ.

١- نڪ ٢- هوا جي نلي ۽ نرگهٽ ٣- ڦڦڙ اهي ساهہ کڻڻ جا عضوا آهن.

١- نڪ- هي هڏي جي ڪري ٻن ڀاڱن ۾ ورهايل آهي، جن کي ناسون چئبو آهي. ناسن ۾ ڪيترائي ننڍا ننڍا وار آهن، جن مان هوا گرم ۽ صاف ٿي ڦڦڙن ۾ ويندي آهي. ڪي ڪي ماڻهو وات مان ساهہ کڻندا آهن، ۽ رات جو ننڊ ۾ وات ڦاٽي ويندو اٿن، انهن ماڻهن کي بعضي کلهون ۽ ننڍيون آهن، بعضي ڪاڪڙو لهي پوندو اٿن ۽ زڪام ٿيندي اٿن يا بعضي دم ٿيندو اٿن وغيره. سرشتي جي بناوت موجب ساهہ کڻڻ واسطي نڪ آهي ۽ کاڄ کائڻ واسطي وات آهي. نڪ مان ساهہ کڻڻ مان هيٺيان فائدا آهن: (١) نڪ ۾ وار آهن، جن مان هوا ڇڻجي صاف ٿي اندر ڦڦڙن ڏانهن وڃي ٿي، تنهنڪري نڪ جا وار ونائڻ چوڪ آهي. (٢) نڪ ۾ اندر ڪيترا وار آهن، اُنان هوا لنگهندي گرم ٿئي ٿي، جنهنڪري ڦڦڙ سرديءَ کان اڇيل رهن ٿا. (٣) نڪ جون ناسون سوڙهيون آهن، مگر ڦڦڙن ڏانهن هوا وڃڻ جو رستو سنئو آهي، تنهنڪري انهن مان هوا اندر ڇڪي ڦڦڙ هوا سان پوريءَ طرح ڀرجن ٿا. (٤) نڪ ۾ سنگهڻ جي طاقت رکيل آهي، جنهنڪري اها خبر يڪدم

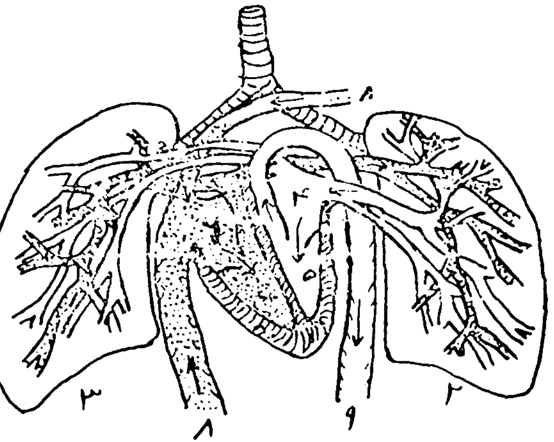


ٿيندي، نه هتي هوا سٺي آهي يا خراب؛ جنهن ڪري ڪوشش وٺي خراب هوا کان پاڻ بچائي سگهبو. وات مان ساهه کڻڻ سبب ڪيترائي نقصان ٿين ٿا ۽ رت نه پوريءَ طرح صفا ٿئي ٿي، جنهن ڪري ماڻهو روڳي گذاري ٿو.

١ ۽ ٢- ڳوٿريون (٣) نس جي ڄاري

٢- **هوا جي نلي يا نرگهٽ:-** هيءَ نلي ڪرڙي ۽ هڏي جي ڇلن جي ٺهيل آهي، جنهنڪري بند ٿي نٿي وڃي ۽ سهنجائيءَ سان ساهه کڄي ٿو. هن مان چاليءَ وٽان ٻه شاخون ڦٽن ٿيون، هڪ ساڄي ڦڦڙ ۽ ٻي ڪاٻي ڦڦڙ ڏانهن وڃي ٿي. جيئن وڻ مان ڏار ۽ انهن مان ٽاريون ۽ ٽارين مان ننڍڙيون شاخون ڦٽن ٿيون، تيئن هي ٻه سنهيون شاخون ٿي آخر هوا جي ڳوٿرن ۾ وڃي ٿيون.

(٣) ڦڦڙ- هي ٻه ٿيا آهن: (١) ساڄو (٢) ڪاٻو، هي سنهين نلين ۽ هوا جي ڳوٿرين جا ٺهيل آهن ۽ ڊاک جي ڇڳي وانگر آهن، سنهين ڏانڊين جي عيوض انهن هوا جون نليون ۽ ڊاک جي بجاءِ انهن هوا جون ڳوٿريون، هوا



١ - نرگهٽ يا هوا جي نلي،
٢ ۽ ٣ ڦڦڙ،
٤ ۽ ٥ دل جي کاٻي پاسي وارا ٻه خانا.
٦ ۽ ٧ دل جي ساڄي پاسي وارا خانا.
٨ - دل جي ساڄي پاسي ڏانهن ويندڙ خراب رت.
٩ - بدن ڏانهن ويندڙ سنو رت.

جي ڦوڦڙن جي پرسان نسن ۽ شريانين جي وار ورين جي جاري آهي. هوا جي ڦوڦڙن جي ڪل اهڙي سٺي آهي، جو منجهانس گئس چڱيءَ طرح اچي وڃي سگهن ٿيون.

رت جو صاف ٿيڻ.

ساهه کڻڻ وقت هوا جي ڦوڦڙن مان آڪسيجن گئس نڪري وڃي رت سان ملي، انکي صاف ڪري ٿي ۽ وري رت مان ڪاربانڪ ايسڊ گئس ۽ ٻيون غلاظتون نڪري ڦوڦڙن ۾ اچن ٿيون، جي ٻوڙ دم ٻاهر ڪڍڻ وقت ٻاهر نڪرن ٿيون، اهڙيءَ طرح رت صاف ٿئي ٿو. جو ٻوڙ شريانين جي رستي دل جي ساڄي پاسي جي متئين خالي ۾ وڃي ٿو؛ جوان ماڻهو منٽ ۾ ۱۵ کان ۱۸ دفعن لاٿين ۽ ٻار ۳۰ دفعن لاٿين ساهه کڻن ٿا.

نوٽ - ساهه کڻڻ وقت جڏهن ڦڦڙ وڌن ٿا، تڏهن پيٽ ڇڪجي هيٺ لهي ٿو ۽ سينو ٻاهر نڪري ٿو ۽ رڳون پاسيرين کي ٻاهر ڇڪين ٿيون، جنهنڪري ڦڦڙن وارو پور وڏو ٿئي ٿو ۽ ڦڦڙ آسانيءَ سان وڌن ٿا. پيٽ ڇڪجي جي هيٺ لهڻ سبب پيٽ نه ٻاهر نڪري ٿو، ٻلهيءَ جي ڪمري ۾ ڏنگو پوندو وڃي ٿو، تنهنجو پهريءَ ۾ ڪب ٿيو پوي. انهي لکڻ سان اڳيون نه وڌجي ڏسڻ لي هراڊي ٻون وڃن ٿيون، تنهنجو پوري ڏسڻ لاءِ منجهن پوري طاقت نٿي رهي.

(٣) ٻني ڪا اسواءِ بينچن تي لکڻ. هن بينچن تي گهڻو وقت ويهڻ ڪري اکين تي ٻجهي، لنهه ڪري ڪمر ويهڻو ٿو پوي ۽ لکڻ وقت خاص ڪري ڪوڏي تي رکي لکڻو ٿو پوي، جنهن ڪري لمڻ جي ضرورت ٿئي ٿي ۽ انهيءَ ڪري ساهه کڻڻ ۾ رنڊڪ ۽ نظر خراب ٿيڻ جو امڪان آهي. جيڪڏهن ٺيڪ سان ڊيسڪ هوندي، ته لکڻ مهل نمڻ جو ضرور نه ٿيندو، جو ڏنو ويهي ڊيسڪ تي رکي لکبو ۽ پڙهڻ مهل به ٺيڪ ڏئي سولائيءَ سان پڙهي سگهبو. ڪتاب اکين کان هڪ فوٽ ڪن پري ڪري پڙهجي.

سوال

١- انسان جي بدن جون خرابيون ڪهڙن عضون جي وسيلي نڪرن ٿيون؟ (ج ٤٣-٤٤)

٢- واءُ مان ساهه کڻڻ ڪري ڪهڙو نقصان ٿئي ٿو؟ (ج ٤٤)

٣- لڪ جو سلسي وار بيان ٻڌايو؟ (ج ٤٤-٤٥)

٤- رت صاف ڪيئن ٿو ٿئي شڪل سان ڪولي سمجهايو؟ (ج ٤٦)

٥- ڪهڙيون خبرداريون ڪجن، جئين ساهه کڻڻ ۾ اٽڪاءُ نه پوي؟ (ج ٤٧)

رت صفا رکڻ لاءِ خبرداريون.

جنهن صورت ۾ انسان جي رت صاف ٿيڻ جو مدار

ڦڦڙن لئي آهي، ٻنهي صورتن ۾ هيٺين ڳالهين لئي هر وقت ڌيان ڏيڻ گهرجي، جنهن ڦڦڙن کي ڪم ڪرڻ ۾ رنڊڪ نه ٿئي:-

۱- سوڙها ڪپڙا پائڻ- سوڙها ڪپڙا بدن جي چرپر جي آزادگيءَ کي روڪين ٿا. ٻچيءَ ڇاتيءَ ۽ ٻانهن جي چوڌاري سوڙها ڪپڙا پائڻ ڪري، ڦڦڙ ۽ دل پوريءَ طرح ڪم ڪري نٿا سگهن. جيڪڏهن ٻچيءَ ۾ ڪپڙو سوڙهو هوندو، ته ساهه پوريءَ طرح نٿي نه سگهبو، جنهنڪري رت پوريءَ طرح صاف ٿيندو ڪين. قميص جي ٻچي خاص ڪري اهڙي هئڻ گهرجي، جنهن ۾ چار آڱريون اندر خلاصيون وجهي سگهجن.

۲- ڪٻو ويهڻ- ڪٻي ويهڻ ڪري ڦڦڙن لئي داب پوي ٿو، جنهنڪري هاضمي جو ڪم نه پوريءَ طرح ٿي نٿو سگهي، انهيءَ ڪري ڪٻو اصل ويهڻ نه گهرجي.

۳- نهي الڪڻ- انهيءَ ڪري ڦڦڙ دٻجن ٿا ۽ صاف هوا نٿي لئا سگهن، انهيءَ ڪري رت برابر صاف نٿو ٿئي.

چـمـڙي

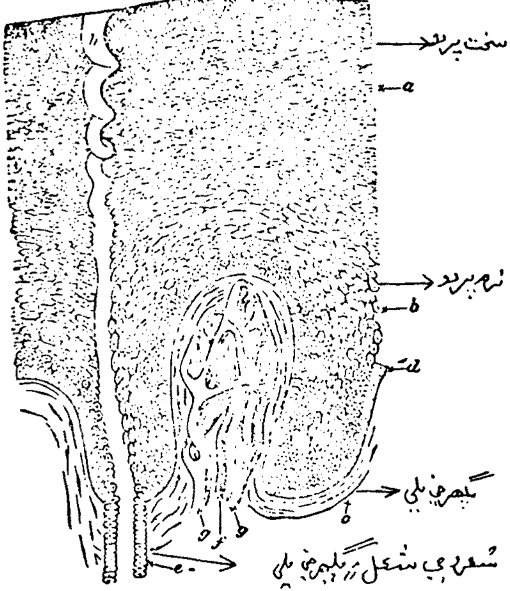
چمڙيءَ جا ٻه ڀاڱا آهن: (۱) ٻاهريون تهه يا ڪوڙي کل (۲) اندريون تهه يا سچي کل:-

(۱) ٻاهرين کل اسين نانگ وانگر لاهيندا آهيون. اها هڪ ئي وقت نه لهندي آهي، مگر سدائين وقت مهڙ ۾ ذرا ذرا ٿي لهندي آهي، يا اوٻاري جو

جڏهن آرا ٿيون نڪرنديون آهن، تڏهن ذرا ذرا ٿي ڇڏيندي آهي، انهن جي جاءِ تي پيا نوان ذرا ڄمندا آهن، هي کل تمام سنهي آهي منجهس رت واهڻ ۽ تنتون ڪين آهن؛ جيڪڏهن کل ۾ سُئي لڳائبي، ته ايذاءُ بلڪل ڪين ٿيندو. هيءَ کل اندرين کل جو بچاءُ آهي، وار ۽ ننهن هن کل جي واڌ جو نتيجو آهن.

٢- **سچي کل**- هيءَ هيٺان آهي، جا اُلهي لچڪدار ۽ نازڪ آهي هن ۾ رت واهڻ ۽ تنتون آهن. جڏهن اتفاق سان ٻاهرين کل لهي ويندي آهي؛ ته هيءَ پڌري ٿي پوندي آهي. هن ۾ ٻاٽ ۾ اهڙيءَ طرح ڇڪيا پيا آهن، جو هڪ لهه ذرڙو ڀرائيندو آهي. چمڙيءَ ۾ ڪيئي سنهڙا ٽنگ آهن، جي هڪ چورس انچ ۾ انڪل ٻه هزار کن ٿيندا. اهي اڪثر تمام سنهين نلين جا منهن آهن، جن کي مسام چئبو آهي. انهن جون ٻيون پاڙون رت واهڻن سان ڳنڍيل آهن ۽ رت ۾ جيڪو نقصانڪار پاڻي آهي سو ڪڍيو وٺن، جنهن کي پگهر چئبو آهي؛ تنهنڪري مسامن کي هميشه صاف رکڻ گهرجي.

چمڙيءَ جا ڪم:- (١) بدن کي بيزڪ ۽ سونهن ڏئي ٿي. (٢) چمڙي جي ڪري ڪيترا نازڪ عضوا سلامت رکيل آهن. (٣) چمڙي گرمي، سرد ۽ ايذاءُ رسائيندڙ شين جي خبر ڏئي ٿي. (٤) چمڙي پگهر ٿا هي بدن مان



رهي، غلاظتون ٻاهر ڪڍي ٿي. (٥) ڇهڙي رس جي دوڙي کي اڪرو ۽ ٻاوڪري سگهي ٿي، جنهنڪري اوڀاري لوڙي سياري ۾ بدن جي گرمي پوري ٩٨.٤ درجا فار نهيٽ مقرر رکي ٿي.

اوڀاري ۾ اندر بدن ۾ گرمي زياده ٿئي ٿي، جنهن ڪري ڇهڙي رس جي دوڙي کي اکوڪري بدن مان

پگهر ٽيڻو ڪندي ٿي، جو ٻڦار ٿيڻ لاءِ بدن مان گرمي ڇڪي ٿو؛ جنهنڪري بدن ٿڌو رهي ٿو.

سياري ۾ رت جي دوري کي ٻرو ڪري ٿي؛ جنهن ڪري گرميءَ کي ٻاهر نڪرڻ نٿي ڏني؛ اهڙيءَ طرح اندر گرمي پوري رهي ٿي.

تجربو. تندرست ماڻهن جي گرميءَ جو درجو اونهاري خواه سياري ۾ ٩٨.٤ رهندو. اهو هن ڪري ٿو ٿئي، جو چمڙيءَ ۾ ننگ آهن. اونهاري ۾ دلي جو پاڻي کهاگهر جي پاڻيءَ کان وڌيڪ ٿڌو آهي، ڇاڪاڻ ته دلي کي تمام سنها ننگ ٿا ٿين، جن مان پاڻي ٻاهر سمي ٻڦار ٿي ٿو وڃي، ٻڦار ٿيڻ لاءِ پاڻي پنهنجي گرمي کڻائي ٿو، جنهن ڪري ٿڌو ٿي ٿو پوي، مگر کهاگهر ۾ ننگ ڪونه ٿين، تنهن ڪري اهين دلي وانگر ٿڌو نٿو ٿئي. ساڳيءَ طرح چمڙيءَ جي ننگن مان پگهر ٻاهر نڪري سگهي ٿو ۽ بدن جي گرمي نيڪال ڪري ٿو، جنهن ڪري بدن ٿڌو پوي ٿو. وري اونهاري ۾ گرميءَ جي ڪري رت جو دؤرو تکو ٿو ٿئي ۽ رت واهڻ ڪشادا ۽ وڏيون ٿا ٿين، جنهن ڪري منجهائون پگهر ۽ گهڻو نڪري ۽ بدن ٿڌو ٿو پوي. سياري ۾ رت جو دورو اهڙو تکو ڪونه ٿو هلي ۽ اڪي رت واهڻ ڪشادا ۽ سوڙهيون ٿين ٿا؛ تنهن ڪري پگهر تمام ٿورو نڪري؛ اهو سبب آهي، جو چمڙي سياري ۾ ٿڌڻ جي بدران گرم ٿي رهي. سياري ۾ پگهر جي بجاءِ

وري پيشاب گهڻا ٿيندا آهن، جن جي وسيلي بدن جي غلاظت نڪرندي وڃي ٿي.

(٦) ڇوڙي ڦڦڙن وانگر ڪجهه قدر **مساهن** جي رستي ڪاربانڪ ائسڊ گئس ٻاهر ڪڍي ٿي ۽ آڪسيجن اندر داخل ڪري ٿي. (٧) ڇوڙيءَ ۾ جذب ڪرڻ (چوسڻ) جي طاقت آهي، جنهنڪري تيل ۽ ٻيون دوائون مالش ڪرڻ سان اندر نيئي سگهجن ٿيون. (٨) ڇوڙي وارن جي اندر سٽيپ ٿلهي رکي ٿي، جنهن سان هر وقت وارن کي نرم رکي ٿي.

ٻڪيون مثانو ۽ پيشاب جو نيڪال

ٻڪيون ٻه آهن، جي هيٺان پٺيءَ جي ڪنڍي جي ٻنهي پاسي ڪمر ۾ جڪڙيل آهن. سڄي ٻڪي جيري جي هيٺان ۽ ٻي ٿورڙي جي هيٺان آهي. شڪل ۾ ڇونري (والهين) جهڙيون آهن، سندس ڊيگهه ٣-٤ انچ ۽ ويڪرائي اڍائي انچ کن آهي. ٻڪيءَ جو ماس باريڪ سنهين نلين جو ٺهيل آهي. جن ۾ سڄي بدن جو رت هر وقت پيو ڇڻجي صاف ٿئي ۽ رت مان اڪثر غلاظتون ڦٽو ڦٽو ٿي پيشاب وارين نلين جي وسيلي مثاني ۾ وڃن ٿيون، جنهن حالت ۾ انکي **پيشاب** چئجي ٿو.

مثانو. هيءَ هڪڙي رڳن جي ٺهيل ڳوٿري آهي- منجهس پيشاب گڏ ٿئي، جڏهن گهڻو ٿيندو آهي، تڏهن پيشاب جو خيال ٿيندو آهي ۽ پيشاب لئي وڃڻ سان مثاني

ٻاهرادو سسندو آهي، جنهن ڪري پيشاب ٻاهر نڪرندو آهي ۽ مثانو خالي ٿي پوندو آهي. پيشاب روزانو ڏيڍ سير کن ٿيندو آهي، جي پاڻي گهڻو پيئبو آهي، ته پيشاب به گهڻو ٿيندو آهي ۽ بيماري جو ٻاهر نه نڪرڻ سبب پيشاب زياده ٿيندو آهي.

گردي جو سور

ڪڏهن ريت مان غلاظت ڇڪي، نلين جي رستي مثانه ڏانهن روانو ڪن ٿيون، اها غلاظت وقتي گهاٽي ٿي پئي، جا نلين رستي مثانه ۾ وڃي نٿي سگهي، جنهنڪري ڏکن ۾ سور پيدا ٿيندو آهي. ٻا وقتي پاڻي صفا نه پيئبو آهي، ته اُن پاڻيءَ جي غلاظت به ڪٺي ٿي، ڏکين ۾ وهندي آهي، جا پيشاب جي نلين جي رستي وڃي مثانه ۾ ڪٺي ٿي ٿي، جا جمي پٿريءَ جي مثل ٿي پئي ۽ نڪري نٿي سگهي، جنهنڪري ته گڙدا (ڏکون) هوا سان ٻرجي وڃن ٿا ۽ منجهن سور پيدا ٿئي ٿو.

گڙدي جي سور جا علاج. جنهن گڙدي ۾ ڏکيءَ ۾ سور هجي، اُنکي هٿ جي چمپي سان دٻائبو ته فرحت معلوم ٿيندي ٢- سور واري عضوي کي ڪوسيءَ شيءِ جي ٽاڪور ڪجي ته پيشاب جون نليون ويڪريون ٿي وينديون ۽ غلاظت سولائيءَ سان نڪري ويندي ۽ سور لهي ويندو. ٣- سڄون ٿي سڄون سمهي، ٽنگن ٻانهن کي ڪجهه قدر ٿاڙي ويڪرو ڪري سڀني عضون کي ڇوڙ

ڀرو ڪري ڇڏجي، ته آرام ايندو. ۴- هٿ جي زور جو داب ڏيو ۽ مالش ڪجي ته به فائدو ٿيندو. ۵- ڀتريءَ جي حالت ۾ هڪدم هوشيار ڊاڪٽر جو علاج ڪجي.

پيشاب مان فائدا.

پيشاب عام طرح اندر رهڻ ۾ بلڪ نقصان رسائيندڙ آهي؛ مگر ڪيترن بيمارين ۾ بلڪل ڪما تتو علاج آهي جهڙوڪ :- (۱) ٻوا سير جي ڪا تڪليف ٿئي، ته پيشاب سان موڪن کي ٻه چار دفع ڌوئڻ سان آرام ايندو (۲) ڀر ۾ لٺ ٿئي ته هڪ ٻه دفعا مٿس پيشاب ڪرڻ سان آرام ايندو (۳) هٿ پير ويڍجي پوي ته مٿس پيشاب ڪرڻ سان گهڻو فائدو ٿيندو.

سوال

۱- ڇمڙي ڇا آهي؛ سندس ڪل ڪهڙا ڀاڱا آهن؟ (ج ۴۹ ۵۰)

۲- انهن جو ڇمڙيءَ سان ڪهڙو لاڳاپو آهي، سو کولي ٻڌايو؟ (ج ۵۰)

۳- گردا ڇا آهن؛ انهن جا ڪم ٻڌايو؟ (ج ۵۳)

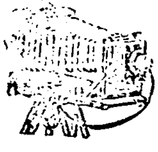
حواس يا اندريون.

حواس انهن عضون کي چئجي ٿو، جن جي وسيلي اسانکي پنهنجي آسپاس حالتن جون حقيقتون معلوم ٿي سگهن. عام حواس گهڻيئي آهن، جهڙوڪ ته لسڻ جو، بک جو وغيره؛ مگر مکيه پنج حواس آهن: (۱) اکيون

ڏسڻ لاءِ. (٢) ڪن ٻڌڻ لاءِ. (٣) نڪ سنگهڻ لاءِ. (٤) جڀ چکڻ لاءِ. (٥) چمڙي ڇهڻ لاءِ. هر هڪ حواس لئي سرشتي جي مدد سان پنهنجو پنهنجو ڪم پورو ڪري ٿو.

اک ۽ اُن جو ڏسڻ.

اک پورو گولو آهي، جنهن جو قطر هڪ انچ کن لڳندو، هيءَ هڪ هڏائين کوپريءَ ۾ محفوظ ٿيل آهي. لڙ جي پکڙ کان اک بچائڻ لاءِ قدرت کيس پرڙون ڏنيون آهن. اُس ۽ مٽيءَ جي بچاءَ لاءِ ڇپر اٿس، جيڪڏهن ڪو جيت اک ڀاڻ ڏانهن ايندو ڏسي ته ڇپرا ماڪ بند ٿيو وڃن ٿا. اک جي ٻاهرين ڪنڊن وٽ ٻاڻيءَ جون ڳوتريون رکيل آهن؛ جن مان ڳوڙها نڪري اک هميشه ڌوئي صاف پيا ڪن ۽ اک کي آلو پيا رکن. اک کي ڦيرائڻ لاءِ مشڪون آهن.


ڪئميرا

اک جي بناوت. هيءَ عضوو فوٽوگرافي ڪئميرا جي اصول تي ٺهيل آهي. ٻنهي جا متحرڪ ڀاڱا هي ساڳيا آهن:

(٢) **تارو يا پتلي.** اک ۾ ڏسبو ته هڪ سهڻو گول نظر ايندو جو ڪن ۾ ڪارو، ڪن ۾ شهرو ۽ ڪن ۾ نيرو ڏسبو آهي، گرم ملڪن جي ماڻهن جو تارو ڪارو ٿئي ٿو، جنهن ڪري گهٽي روشنائي ڪٽي

سگھڙو ۽ سرد ملڪن جي ماڻھن جو ٿارو شيرو ٿئي ٿو.

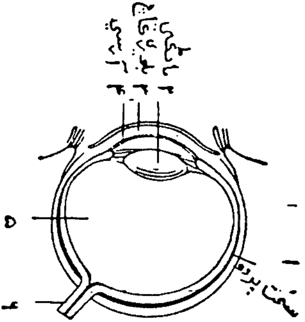
(٣) **ماڻڪي.** ٿاري جي وچ ۾ ھڪ ڪارو داغ ڏسبو آھي، جو سچ پچ ھڪ سوراخ آھي، انکي اک جي ماڻڪي يا ڌري چئبو آھي. اھا اونده ۾ وڏي ڪلي ٿي ۽ ڏينھن جو روشنيءَ ۾ سسي ٿي، جنھن ڏينھن جو گھڻي روشنائي نفيس لنتي پردي لي پھچي ڪمس نقصان نہ رساني، تنھن ڪري اونداھي ۾ ڏينھن لتي جو باھر گھمڻ نہ گھرجي. ٻليءَ جي ٿاري جي ماڻڪي اونده ۾ ابترو کلندي آھي، جو اونده ۾ بلڪل چٽو ڏسي سگھندي آھي، جنھن ڪري ڪوئن کي سهنجائيءَ سان شڪار ڪري سگھندي آھي.

سويت مڻڊل يا ڦردي پردو. باھرين ھوا يا مٽي ٿاري يا ماڻڪيءَ کي نقصان نہ پھچائي، انھن لاءِ ھڪ سنهو ۽ شفاف پردو ڏنل آھي جو ڏسڻ ۾ نہ ايندو آھي. انکي چئبو آھي سويت مڻڊل يا ڦردي پردو.

(٤) **اک جي اڇاڻ.** اک ڏي نھارڻ سان ٿاري جي چوڌاري اک جي اڇاڻ نظر ايندي اھو بہ ھڪ پردو آھي، جو سڄي مڻڊل سان اھڙيءَ طرح جڙيل آھي، جئين واچ جي شيشي جو پڙ اُنجي روپي يا سوني حالي ۾ جڙيل ٿئي ٿو.

(٥) **لينس.** ماڻڪيءَ جي پٺيان بلوري ڪاچ يا لينس رکيل آھي، جو شفاف ۽ ربڙ وانگر لچڪدار

آهي، اُنهي شڪل ڪڻڪٽري يا ليمي جي ٽڪي وانگر آهي، يعني پيٽ ۾ ٻٽي ٻاهر نڪتل ۽ پاسن کان سلامي الس. هيءُ نظر کي چٽائي ڏيکاري ٿو. ڀوري ۾ يا اک يا مغز کي ضعف پهچڻ سبب يا ڪم طاقتيءَ سبب لينس (بلوري ڪاچ) غير شفاف ٿي پوندو آهي، جنهنڪري نظر گهٽجي ويندي آهي، جنهن کي موتيو يا ڏي چڙهي ٿو ۽ ڪيس آپريشن ڪرائي ڪڍائي ڇڏڻ سان نظر وري چٽي ٿيندي آهي.



(٦) لڳه لڳه واري مال جي ڳوٿري - لينس جي پٺيان جو پردو آهي، سو سڄو لڳه لڳه واري مال سان ڀريل آهي: اهو لڳه لڳه وارو مال به شفاف آهي، جو اک کي ڦٽڻ کان بچائي ٿو ۽ لينس کي مقرر جاءِ تي بيهارڻ ۾ مدد ڪري ٿو.

(٧) **اک جي آرسي**- لڳه لڳه واري مال جي پٺيان آهي اک جي آرسي، جا پڙدي مثل آهي، جنهن تي شيءِ جو عڪس ٺهي بيهي ٿو.

(٨) **ڪارو پردو**. جنهن آرسيءَ جي پٺيان ٿيل ٿيل

لڳل نه هوندو آهي، تنهن اک جي آرسيءَ مٿان هي ڪارو پردو آهي.

(٩) **نظر جي نس.** - مغز ۽ اک جي آرسيءَ جي وچ ۾ هڪ تار جهڙي نيندڙ نس آهي، جا عڪس جي سڌ مغز کي ڏئي ٿي، جنهن کي **نظر جي نس** چئبو آهي.

ڏسڻ جي ڪيئن ٿو. - روشنيءَ جا ڪرڻا سوهڻي منڊل (قرني پردي) مان لنگهي پتليءَ (ٻاري) جي ماڪڙيءَ جي سوراخ مان گهري وڃي لينس (بلوري ڪاچ) تي پون ٿا ۽ اتي سوڙها ٿين ٿا، مٿجهو اس گهري لڳو لڳ واريءَ ڏونريءَ مان رستو ڪري وڃي اک جي آرسيءَ تي عڪس ٺاهي بيهارن ٿا، پوءِ نظر جي نس مغز کي خبر ڏيندي آهي، تڏهن ڏسي سگهبو آهي. جيڪڏهن اهو مغز جو ٽڪر ڪٽجي ڇڏجي ته جيڪر اصل ڏسي نه سگهجي.

ٻن اکين جي ضرورت. - (١) اتفاق سان جيڪڏهن هڪ اک خراب ٿي پوي، ته ٻي اک سان هلي چلي سگهبو. (٢) مفاصلي جي ڪٿ ڪرڻ لاءِ ٻه اکيون ضروري آهن، جو هڪ اک سان پوري خبر ڪانه پوندي. جئين هيٺين تجربي مان معلوم ٿيندو:-

تجربو. - هڪ اک پوري، ٻئي هٿ جي ڏسڻي آڱر ٻاهان جهلي، انهي چونڊيءَ سان ٻئي هٿ جي ڏسڻيءَ جي چوٽي پري تان آڻي ملائڻ جي ڪوشش ڪريو، مگر

ھڪ اک ھن آڱر جي مفاصلي جي ڪمت ڪري نه سگھندي، انھيءَ ڪري سڄي آڱر انجي اکيان يا ٻرتان اچي ويندي.

اک جا عيب

(١) نظر ٻن قسمن جي گھٽ ٿيندي آھي: ھڪ ويجھي نظر گھٽ ۽ ٻيو دور نظر گھٽ. پھرين قسم جو عيب لڌھن لو ٿئي، جڏھين اک جو گولو گولائيءَ ۾ ڊگھو ٿي ٿو وڃي، جنھنڪري شيءِ جو عڪس پڙدي تي اڳ ۾ ٿو پوي، ۽ انجي پٺيان ٿو پوي. انھيءَ حالت ۾ درست ڪرڻ لاءِ ماڻھوءَ کي اھڙو عينڪ جو ليمس يعني شيشو ڪم آڻڻ گھرجي،

عينڪ

جنھن ۾ وچ ٿلھو ۽ پاسا سنھا ھجن، جئين روشنائيءَ جا ڪرڻا ٿيئي موڙ کائي برابر ٺيڪ پڙدي تي اچي پون. ٻئي قسم جو عيب لڌھين تو ٿئي، جڏھين اک جو گولو ٿيندي ويڪر ۾ گھٽ ٿو پوي، جنھنڪري شيءِ جو عڪس پڙدي تي پوڻ بدران انجي اندرين پاسي تي ٿو پوي. انھيءَ حالت کي سڌارڻ لاءِ ماڻھوءَ کي ليمس يعني شيشو اھڙو ڪم آڻڻ گھرجي، جنھن ۾ وچ سنھو ۽ پاسا ٿلھا ھجن، جئين انجي مدد سان روشنائيءَ

جا ڪرڻا پهريائين ٻڪڙجي ٻوءِ اک واري لينس ٻعدي ٻوري ڪاچ مجهان ڦري، وڃي برابر لٽڪي پڙدي تي ٻون ٿا.

اک جون بيماريون.

نظر گهٽ ٿيڻ جا سبب:

١. نظر جو سڄو مدار لينس تي آهي؛ ڪي ماڻهو گهڻو وقت ويجهو نهارڻ جو ڪم ڪندا آهن؛ نه ته اُنهجو لينس ويجهو نهارڻ لاءِ هري ويندو آهي؛ اُها مقرر جاءِ وٺي بيهندو آهي، جنهڪري اُنهن جي پري نظر گهٽ ٿيندي اٿن. ساڳيءَ طرح ڪن ماڻهن جي وري ويجهي نظر گهٽ ٿيندي آهي. (٢) خراب ٿمڪندڙ (ٿوريءَ) روشنيءَ ۾ پڙهڻ سان اکين کي ڏاڍو ٿاڪ پوي ٿو، جنهڪري نظر گهٽ ٿئي ٿي. (٣) گهڻي پڙهڻ ۽ ويجهو ڪم ڪرڻ سان به نظر جهڪي ٿئي ٿي. (٤) تمام سنڌيا اکر پڙهڻ يا لکڻ سان. (٥) ٽيڪ ڏيڻ ۽ سمهي پڙهڻ سان به اکين تي گهڻو زور لڳائڻو پوي ٿو، ڇو ته اسانجو لينس ويهي پڙهڻ سان ٺيڪ رهي ٿو. (٦) هلندڙ گاڏيءَ ۾ يا گهمندي پڙهڻ سان ڪتاب يا ڪاغذ ضرور پيو لڏندو؛ ساڳئي وقت بدن ۽ مٿو به پيو لڏندو، تنهڪري اکين جي لينس تي اکين کي چڱيءَ طرح ڏسڻ لاءِ وڌيڪ زور لڳائڻو پوندو، جنهن ڪري اُنکي نقصان رسڻ جو امڪان آهي. (٧) بدن کي ٻئي ڪنهن ڪري ضعيف ڪرڻ سان به نظر گهٽ ٿئي ٿي. (٨) تکي روشنيءَ يا اُس ۾ گهڻو

وقت وهڻ سان به نظر گهٽ ٿئي ٿي. (٩) اونهاري ۾ پيرين اگهاڙو گهمڻ سان به نظر خراب ٿئي ٿي، ڇاڪاڻ ته پيرن جي ترين جون نسون سڌو مغز سان ڳنڍيل آهن، جنهنڪري مغز کي گرميءَ رسڻ سبب نظر گهٽ ٿئي ٿي. (١٠) جتين ۽ بوٽن کي نال ۽ ڪوڪا هڻائڻ مان به ساڳي طرح نقصان آهي، جو لوهه جي گرمي پيرن جي ترين کي رسي ٿي ۽ اها گرمي وري مغز کي رسي ٿي. (١١) پڙهڻ وقت بتي اکين اڳيان رکڻ به نظر کي گهٽائي ٿي. (١٢) سج ڏانهن يا تيز بجليءَ ڏانهن ڏيک ڏيئي نهارڻ سان اکين ناس ٿي وينديون ۽ انڌو ٿي پئبو. (١٣) دونهين ۾ گهڻو وقت وهڻ سان به نظر گهٽ ٿيڻ جو امڪان آهي. (١٤) منهن کي چوٽ لڳڻ سان به نظر گهٽ ٿيڻ جو خطرو آهي.

ڪم نظريءَ کي ٽارڻ جا اپاءَ

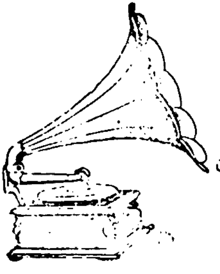
(١) مٿي ڄاڻايل ڪم نظريءَ جا جيڪي سبب آهن ان کان پاڻ بچائجي. (٢) جڏهن سامهون ڪم ڪرڻو پوي، تڏهن وقت به وقت نظر ڦيرائي دور مفاصلي ڏانهن ڇتائي نهارجي، ائين ڪرڻ سان اک جو لينس پري شين ڏانهن به ڏسڻ لئي هرندو. ان لاءِ نظر اڏائڻ ۽ ڪرڪيٽ ۽ فوٽ بال راند ڪرڻ چڱي آهي. (٣) سج جي تکيءَ روشنائيءَ ۾ يا واريا سي ميدان لتاڙڻ وقت ڪاري يا ساوي ٿڌي عينڪ پائڻ گهرجي. (٤) جيترو ٿي سگهي

اوڙو وسڻي هوا، سنو ڪاڙو ۽ ڪرس واڙي ۽ ٻوري ۾ روشنائيءَ ۾ رهڻ ۽ پاڻ کي تندرست رکجي. (٥) اکين کي هميشه صبح جو ٿڌي پاڻيءَ سان ڌوئجي. (٦) اک ۾ بيماري ٿئي ته ڪنهن نيم طبيب جي دوا اک ۾ نه وجهجي. (٧) پڙهڻ مهل ڪتاب کي کبي پاسي کان روشنائي پوڻ گهرجي. (٨) سائي رنگ جون چمنيون، رومال ۽ چاهه جون پٽيون هڻڻ گهرجن. (٩) رات جو روئيءَ کائڻ بعد کليل هوا ۾ دور نهاري وڏا ساهه کڻڻ ۽ نظر وڌائڻ ۽ ڪم نظري ٽارڻ جو عمدو علاج آهي. (١٠) رات جو روئيءَ کائڻ بعد اڻ سٽين هٿن سان اکين جي ڇپرن کي ٻه ٽي دفعا مهٽڻ به چڱو آهي. (١١) چاندوڪيءَ رات جو چنڊ ڏانهن ڪجهه وقت نهارڻ سان اکين جي روشنائي وڌي ٿي.

ڪن ۽ ٻڌڻ.

ڪن جي بناوت سڌ پڌ دونهي وانگر آهي، جنهن ۾ :

(١) ٻاهريون ڪن يا ٻوڙب. هيءُ دونهي جي اولب جي شڪل جهڙو ڪوڙي ڪنهي ۽ چوڙيءَ جو ٺهيل آهي. هن وٽان هڪ اچ ڊگهي نالي شروع ٿئي ٿي، جا ڪنهن وچين ڪن سان ڳنڍي ٿي. ٻولب آواز جون لهرون گڏ ڪري سوراخ ۾ موڪلي ٿو.



ڪن جو سوراخ. هن ۾

سنهڙا وار ۽ ڳاڙي آهي، جي وقت بوقت ڪن جي صفائي ڪري هڪ ميڻ جهڙي ڪوڙي شيءِ (جنهنکي ڪن جي مر چڪو آهي) ڳاڙهن ٿا. جيئن جي ڪري ٻاهريان جيت اندر نٿا گهڙي سگهن ۽ ميڻ سبب ڳلي خرد ٿو مري وڃي ٿي. انهيءَ ڪري ڪن جي مر (ڪوڙي ميڻ) ڪڍائڻ نه گهرجي. بيڪار مرار خود ڳوڙهي ٿي ڪن مان ٻاهر اڪري وهندي آهي.

(٢) **وچون ڪن.** هن ۾ هڪ پڙدو (**دهلڙي**) آهي، جنهن سان هڪ ٻئي ڀليان ٽي هڏا آهن: (١) **مترڪي** جي شڪل جهڙو (٢) سندان جهڙو ۽ (٣) **رڪيب** جهڙو. رڪيب جهڙو هڏو اندرين ڪن سان لڳل آهي. وچين ڪن جي اري ۾ هڪ **نلي** آهي، جنهن جي وسيلي اهو ٻاگو وات سان ٻڌيل آهي ۽ انهيءَ لاءِ نه دهلڙيءَ جي ٻنهي پاسي هوا جو داب هڪجيترو ٿئي. جنهن اها دهلڙي ڦاٽي نه پوي.

(٣) **اندريون ڪن.** هيءُ هڪڙو سنگ (ڪوڏ) وانگر هڏالون ٺاهه آهي، جنهن کي **پيچدار گهٽي** چون ٿا، جنهن ۾ هڪ قسم جي **پاڻيٺ** شيءِ ڀريل آهي، ان پاڻيٺ ۾ ٻڌڻ جي حواس جي **تندن** جون پڇڙيون پيل آهن.

ٻڌ جي ڪيئن ٿو. ٻاهريان آواز جون لهريون ٻولب ڳائين وڃن ٿيون، جتان سرڙهيون ٿيون ڪن جي سوراخ

مان لنگهي وڃي پردي ۽ دهل کي لڳن ٿيون، جو لهرڪ
براهي مترڪي کي لهرڪ ڏني ٿو، اهو مترڪو وري
پيچدار گهڻيءَ واريءَ پاڻيٺ شيءِ کي پهچائي ٿو، جتان
اهو آواز ٻڌڻ جون نستون مغز کي پهچائين ٿيون، تڏهن،
ٻڌجي ٿو.

وچين ڪن واريءَ دهلڙيءَ جي سنڀال۔ هيءَ
دهلڙي اهڙي نه نازڪ آهي، جو ڪڏهين ڪڏهين
ٻار جي ڪن ۾ زور سان ٺوڪ ڏيڻ سان يا تمام وڏي
آواز ٿيڻ سان ڦاٽي به پوندي آهي ۽ ٻار ٻوڙو ٿي پوندو
آهي. ننڍا ڪوڏنڊ وڪيڙ ماڻهو نه انهيءَ ڪري ٻوڙا
ٿي پوندا آهن، جو سخت ٺاٺا جي آوازن ٻڌڻ ڪري
دهلڙي خراب ٿي پوندي اٿن. ڪن ڪڏهين ڪوٽڻ نه
گهرجي، جيئن ٽيڪ ميڻ دهلڙيءَ جو گهٽو پواءِ ڪرڻي،
تڏهين نه جيڪڏهين ڪن ۾ تمام گهٽي ميڻ چڙهي وڃڻ
ڪري ڪن خراب ٿئي، نه اُن کي ڪار جي ڪاٺيءَ سان يا
هٿ ور وجن پر آڪسائيڊ سان ڌوئي ڇڏجي.

ڪن جو سور۔ ڪن جو سور ان سببن ڪري لڳي
ٿو، هن طرح:-

پردي ۽ پيچدار گهڻيءَ جي وچ جهڙن هنڌ مترڪو رکيل
آهي، انهي حال آهي ۽ جو هوا سان ڀريل آهي، اها
هوا نڙيءَ مان هڪ نليءَ جي وسيلي اچي ٿي ۽ وقت به
وقت ٿوري گهري پردي جي اندرئين پاسي صفائي

ڪندي رهي ٿي، مگر جڏهن ڪليون يا ڪاڪڙو لڳي پوندا آهن، تڏهن اُن انيءَ جي وسيلي هوا جي مٿ سنٽ پوري طرح نٿي ٿي سگهي، جنهنڪري اندر خارش ۽ سور پيدا ٿئي ٿو.

٢- پواسي جي اڳ جو ڪن جو سوراخ آهي، اُن ۾ وار ۽ ميون واسع به وقت سوراخ ۽ پڙدي جي صفائي ڪري ميل ٻاهر ڪڍن ٿا، جيڪڏهن وقتي اها ميل ٻاهر نڪري نٿي سگهي، ته صفائيءَ ۾ رنڊڪ پوي ٿي، جنهنڪري خارش ۽ سور پيدا ٿئي ٿو.

ڪن جي پوڙاڻ. (١) ڪن جي سور ۾ ڪن ڪوڻ سبب وقتي ميل اندر ڄمي پوي ٿي ۽ گهٽجي ڪونه سبب وقتي ڦٽ ٿي پون ٿا، جنهن ڪري به ميل نڪري نٿي سگهي ۽ ڪن ڏکي پوي ٿو، جنهنڪري ٻڌي نٿو سگهجي. (٢) ڪن جي سور سبب وقت پواسع ڀيمر ڊڪيمن جي گهٽين دوائن وجهڻ ڪري اُهي دوائون اندر ڄمي دب ڪيو ڇڏين. (٣) ڪن ۾ پاڻي پوڻ سبب اهو ٻاهر نڪري نٿو سگهي، جنهن ڪري ڏب ٿئي ٿو ۽ گهٽي وقت گڏجڻ ڪارڻ ڪن ۾ سخت سور ٿئي ٿو. (٤) وقتي امام ڏاڍو اوچتو لوب جهڙو آواز ٻڌو آهي، ته اُن ڪري ڪن جو پردو زخمي ٿيو آهي ۽ پوڙو ٿي پيو آهي (٥) ايم ڊڪيمن ڏان گهٽيون ۽ زور سان پچڪاريون هڻڻ ڪري به وقتي پردو زخمي ٿيندو آهي ۽ وقتي

نه ٻڌو ڦاٽي پوندو آهي، جنهنڪري اهو ماڻهو صفا ٻوڙو ٿي پوندو آهي ۽ ڪيترو به ڏاڍيان ڳالهائبو آهي، ته نه ٻڌي سگهندو آهي. (٦) ڪن ماڻهن کي جمندي کان ٻوڙاڻ ٿيندي آهي، ۽ اهي آواز ٻڌي نه سگهندا آهن، جنهنڪري ڳالهائڻ به نه سکندا آهن ۽ گونگا ٿي پوندا آهن.

علاج. (١) جيڪڏهن ڪن ۾ گند رهيل هجي ته پهريائين هائيڊروجن پر آڪسائيڊ سان صفا ڪجي (٢) جي ان سان صفا نه ٿئي ته پوءِ ڪن ۾ گليسرين وجهڻ گهرجي جا سور لاءِ به سٺو علاج آهي (٣) ان کان پوءِ ٽنڪچر آيوڊين (ڳاڙهي دوا) ڪافوري الدار ۽ ارن جي تيل سان گڏي ان جا ڦڙا ڪن ۾ وجهڻ، ته ڪن صفا به ٿيندو ۽ ڦٽ به ڇٽي ويندا (٤) جي انهن علاجن مان به فائدو نه ٿئي، ته گرم پاڻي لاٽ ڪري وجهجي ۽ ان ئي مٽ جهڙي ٿا چوڻي ڪڍي ڇڏجي، هن سان جي اندر پاڻي پيو هوندو ته اهو نڪري ايندو (٥) جي ان سان نه پوري طرح فائدو نه ٿئي ته پوءِ پاڻي گرم ڪري ان ۾ پوٽاشيم پرمئنگنيٽ گڏائي، ڪجهه ڦڙا ڊاڪٽر کان پچڪاريءَ سان ڪن صفا ڪرائجي جئين پردي کي نقصان نه پهچي (٦) جيڪڏهن ڪن ۽ ڪاڪڙي جو سبب هجي، ته پهريائين انهن جو علاج ڪرائجي پوءِ ڪن پاڻهي صفا ٿي ويندو (٧) جي ڪن ۾ ڏاڍو سور هجي ۽

۽ ڪن جي ٻاهران رڳن کي گرم تيل جي مالش ڪجي يا انهي جو ڇاڙهو لوڻ گرم ڪري اُن جي ٽڪور ڪجي، ۽ سور لهي ويندو (٨) ڪن کي ڪوٺا نڻا اصل نه کهرجي (٩) وقتي ڪجهه ڪير جا ڦڙا ڪن ۾ وجهڻ به فائديمند آهن.

ڪن جي مر - هيءَ هڪ جهڙي ڪڙي رطوبت ڪن جي غلاظت آهي، هيءَ ڪيترين بيمارين ۾ اڪسير علاج آهي، جيئن ته:-

(١) جيڪڏهن بيماري ۾ ٿڌ ڪري هٿ پير ٿڌا ٿي پون ته ڪن جي مر لڳائڻ سان فائدو ٿيندو. (٢) ٽانگهه ڏنگيل ماڻهوءَ کي جيتري ڪن جي مر کارائڻ سان فائدو ٿيندو. (٣) جيسين ٻار ڪنڌو لڳي ته اهو ڪلهي، ڪن جي مر لائبي ته ٻاٽي نه ڇورائيندو. (٤) جيڪڏهن ڪنهن ماڻهوءَ زهر کاڌو هجي، ته ڪن جي مر ڏن لي مهڻ سان اُوڙو ۽ پيشاب خلاصو ايندو ۽ زهر جو اثر گهٽجي ويندو.

نڪ ۽ سنگهڻ

نڪ هي جسم جي هڪ هڏائين ٽڪيءَ جي نهل آهي، هيءَ هڪ ٻڙدي جي وسيلي ان لاسن ۾ ورهايل آهي. جن ۾ سوراخ آهن، جن جي منهن ۾ ڳي ۾ سنگهڻ جي لٽڪن جون پڙيون آهن، جي هر قسم جي بوءِ ڪنهن مغز ڏانهن پهچائي ڏيون، جنهن ڪري ٻاهر جي سڀ خبر

پوي ٿي. نڪ جو ھليون پاڻ ھوا کي گرم ڪري ٿي.

نڪ جي اندر ھڪڙي پاڻيٺ پيدا ٿئي ٿي، جا اُن کي گھميل رکي ٿي. جيڪڏھن نڪ خشڪ ھوندو، يا ليس يا ڪنھن ٻي بيماريءَ جي ڪري اندران سڄي پوندو، ته سنگھڻ جو حواس ڪم طاقت ٿي ويندو آھي. ڪن جانورن جو سنگھڻ جو حواس اھڙو تيز ٿئي ٿو، جو ڪن سان ڏسڻ کان سواءِ ئي پنھنجي شڪار جي سڌ پئجي وڃين ٿي.

زڪام يا ليس. وقتي، ٿڌ يا گھٽجڻ اُن سبب نڪ جا پاسا سڄي پوندا آھن، اُن ڪري نڪ بند ٿي پوندو آھي، جنھن ڪري نڪ چڱو ساھ نٿي سگھبو آھي، نڪ شيءِ جي پاس ئي معلوم ٿي سگھندي آھي؛ نڪ مان پاڻي پيو وھندو آھي، يا نڪ بند ٿي ويندو آھي، ٻنھن کي چڙھيو آھي، ته ليس نيو آھي، ليس جي وڪ ٻر ساھ گھٽو ڪري واٽ سان نڪبو آھي.

علاج: نڪ سڻڪي صاف ڪري ڪوشش ڪري نڪ مان اوڻهو ساھ نڪجي؛ گھٽو ڪري ڪئي پاسي واريءَ ناس ٻر ڪپھ يا آڱرٽي وجھجي، سڄي پاسي واريءَ ناس مان ساھ نڪجي. (٢) جيڪڏھن چڪون گھٽيون اچن؛ ھلاڪ ڪن ته مٿين ڇپ کي مٿين ڏندن ٿي ھڻڻ جي مدد کان سواءِ دٻائجي. (٣) نڪ کي آڱولي؛ آگر جي وچ ٻر جھلي ٻه چار دفعا زور سان مھٽجي جنھن نڪ گرم

ٿئي. (٤) جي ٿڌ ڪري اک ڀٽجي پوي ۽ مغز ڳورو ٿئي ۽ ڇڪ اچڻ جي ضرورت محسوس ٿئي ته ڪپڙي جي وٽ ٺهي اس ۾ لڳائجي، ته ڇڪ ايندي ۽ مغز ڏاڍي پوندو. (٥) جي اک وهندو هجي ۽ پيٽ ۾ ڪا تڪليف هجي ته ڇڪ وٺلو نه ڏائجي. (٦) جي مغز ڪمزور هجي ته طاقت واري شيءِ ڏائجي جئين مغز کي طاقت اچي. (٧) ٿڌ ڪري مٿي ۾ سور ٿئي ۽ اک وهي ته اوڻ ۽ واري ڪوسي ڪري ڳاڪور ٺهي يا راتجو سمهڻ مهل ٻهڪندڙ پاڻيءَ جي ٻاڦ اک کي ڪجهه وقت ڏجي ۽ مٿي کي ڪپڙو ٻڌي سمهي پئجي؛ يا سهندڙ گرم پاڻيءَ ۾ ڪجهه وقت پير رکڻ گهرجن.

ڇپ ۽ ڇڪڻ

وات جي اندر ڇپ آهي، جنهن جي مٿان ڪا ڪڙو ۽ پاسن کان به کليون اٿس. ڇپ رڱن جي ٺهيل آهي، مٿان هڪ ٿلهو پوش چڙهيل اٿس. ڇپ جي مٿان آڱر ڦيرائڻ سان معلوم ٿيندو، ته لسي نه آهي، مگر مٿان داڻا داڻا واڳر ڳوڙهيون نظر اينديون، جن ۾ لستن جا مڇا لڳل آهن، اهي لستون شين جو سواد سڃي ڪري مغز کي پهچائين ٿيون. ڇپ جي چهنب سان مٺاڻ، ۽ سندس پاسن سان ڪڙاڻ ۽ ٻڙاڙي (ڪاڪڙي واري ٻاڙي) سان ڪوڙاڻ جي سڌ پوي ٿي.

فائدا - (١) ڇپ چکڻ جو حواس آهي، جنهن مان

شين جي سواد جي خبر پوي ٿي. (٢) جڀ هيڏانهن هوڏانهن ورائڻ ڦيرائڻ سان کاڌي چٻاڙڻ ۾ مدد ڪري ٿي. (٣) جڀ جي وسيلي ئي ماڻهو ڳالهائي سگهي ٿو.

چمڙي ۽ ڇهڻ

سڄي بدن ۾ لڱن جون پاڙون چمڙيءَ سان لڳل آهن، جنهنڪري ڪنهن شيءِ جي بدن سان لڳڻ جي خبر يڪدم مغز کي پهچي ٿي، انهيءَ ڪري اسين گرم ۽ سرد ايذاءَ رسائيندڙ شين جي اثر کان پاڻ کي بچائي سگهون ٿا، انهيءَ ڪري چمڙي سڄي بدن لاءِ چوڪ هوشيار پهريدار آهي.

چمڙيءَ جي ڇهڻ جي خاصيت ساري بدن ۾ هڪجهڙي نه آهي، پر ڪٿي گهٽ ڪٿي وڌ. جيئن ته آڱرين جي چوٽين، جڀ جي مٿين ۽ چپن جي ڪنارن وٽ خاص گهڻي آهي ۽ پٺيءَ جي پاسن گهٽ آهي.

چمڙي ڇهڻ جي وسيلي هيٺين حقيقتن جي خبر ڏئي ٿي:-

(١) شڪل، ماپ، سختي، نرمي، کهراڻ، لساڻ ۽ تکاڻ وغيره جي ۽ هن طاقت جي وسيلي انڌا به آڱر ڦيرائڻ جي وسيلي پڙهي سگهن ٿا. (٢) شيءِ جو وزن معلوم ڪجي ٿو. (٣) گرميءَ ۽ سرديءَ جي خبر ڏئي ٿي.

وار- هيءَ لهن وانگر ڏٺو ڪل جي مٿين لهه جي واڌ جو اُڀرو آهن. وارن ۾ مٽيون وغيره ڪرڻ آهن، جيهن ڪري وار ڪترائڻ ۾ سر واصل ڪجن ٿئي ٿو. ڏل جي اندر وارن جي پاڙن وٽ ٿيلهيون آهن، اُنهن کان مٿيرو لوڻ جهڙو پورايون آهن، جن مان تيل اڪري ڏل کي نرم ۽ سنهو رکي ٿو. وارن کي مٽڪون نه آهن، جن جي سبب سان وار ڏڪڻ نٿا سگهن ٿا، جتين نه خوشيءَ يا جوش جي وقت وار ڏڪڻ لڳندا آهن.

سوال

١- ڪل حواس ڪهڙا آهن ۽ سڀني مختصر ڪم ٻڌايو؟
(ج صفحو ٥٥-٥٦)

٢- اک جا ڪهڙا ڀاڱا آهن ۽ اک سان ڏسجي ڪيئن ٿو؟
(ج صفحو ٥٦-٥٧-٥٨-٥٩)

٣- نظر گهٽ ٿيڻ جا سبب ۽ اُنجا علاج ٻڌايو؟
(ج صفحو ٦١-٦٢-٦٣)

٤- ڪن جي بناوت کولي سمجهايو ۽ ٻڌجي ڪيئن ٿو؟
(ج صفحو ٦٣)

٤- ڪن جي سور لاءِ ڇا ڪجي؟ (ج صفحو ٦٥.٦٦)

٦- ڪن جي مرڪ ڪهڙن حالتن ۾ مفيد آهي؟ (ج ٦٨)

٧- ريزش ٿيڻ جا سبب ۽ اُنجا علاج کولي ٻڌايو؟ (ج ٦٩)

(ڀاڱو ٻهريون پورو ٿيو)

پاڱو ٻيو

تندرستيءَ جي سنڀال

بدن جي بناوت ۽ هر هڪ عضوي جي جوڙجڪ مان معلوم ٿو ٿئي، ته ڌڻي تعاليٰ اسانجي بدن جي **ڪل** اهڙيءَ ڪاريگريءَ سان جوڙي آهي، جو هوءَ پاڻکي هر وقت هر حالت ۾ پوروڪندي ٿي اچي، جيئن ته:- (۱) پيٽ جي ڪم لاءِ کاڌل وٿ پاڻ ئي تيار ڪري (۲) پيٽ جي ڪوٽ به پاڻ ئي پري (۳) پگهر، ڪرڻ ۽ پيشاب جي صورت ۾ پيٽ جون غلاظتون به پاڻ ئي ڪڍي (۴) انهيءَ طرح ڪم پوري ڪرڻ ۽ جياپي وڌائڻ لاءِ سڀ اڪيليون به پاڻ ئي سهي. تنهنڪري اسان تي به فرض آهي، ته ڪيس ڪاربار پوريءَ هلائڻ لاءِ مدد ڏيندا رهون، جيئن ته اسانجي جياپي جو مدار آهي: **صاف هوا، صاف** پاڻيءَ ۽ **سٺي کاڌي** تي ۽ تندرستيءَ جو مدار آهي، بدن، پوشاڪ ۽ گهر جي صفائيءَ ۽ نيڪ عادتن تي، تنهنڪري انهن تي هر وقت خيال رکڻ گهرجي.

هوا.

ڌرتي **هوا** سان چوگرد وڪوڙيل آهي، سندس اوچائي ڪيترائي ميل ٿيندي. اسانجي مٿان سوين من هوا جا

آهن، نه ته ٻاهر معلوم ٿيو ٿئي، اُن جو سبب اهو آهي، جو هوا اسان جي چوگرد اندران خواهه ٻاهران پوري طرح ورڇيل آهي، تنهنڪري لڪائي ٿي. هوا بلڪل شفاف آهي، جنهنڪري اسان کي ڏسڻ ۾ نٿي اچي، مگر جڏهن چرندي يا لڳندي آهي، ته اُنهن معلوم ڪندا آهيون. اسان جي جيئاپي جو مدار سڄوئي صاف هوا تي آهي. ڪاڌي کانسواءِ ڪجهه ڏينهن جيئرو رهي سگهبو، مگر هوا کانسواءِ ٥ منٽ به جيئرو گذاري نه سگهبو. هوا نه فقط ساهه وارن لاءِ ضروري آهي، مگر وڻ ٻوٽا ۽ باهه ٻرڻ هوا جي آڌار تي جيئن ٿا.

هوا مفرد (اڪيلي) نه آهي، مگر مجموعو ڪيترن ئي گئسون گڏيل آهن، جي سڀئي ڪما لٽيون آهن، مجموعو هيٺيون گئسون آهن:-

(١) آڪسيجن (٢) نائٽروجن (٣) ڪاربان ڊاءِ آڪسائيڊ گئس (٤) پاڻيءَ جي ٻاڦ (٥) امونيا ۽ ٻيون به ڪي گئسون.

مکيه هيٺيون گئسون هيٺين ڀاڱن برابر هال آهن:-

آڪسيجن گئس	١٠٠ حصن مان	٢٠ء٩٦ حصا
نائٽروجن	،، ،، ،،	٧٩ء٠٠ حصا
ڪاربان ڊاءِ آڪسائيڊ گئس	،، ،، ،،	٠ء٠٤ حصا

(١) آڪسيجن - هي بي رنگ، بي بوءِ، بي مزو ۽

منجهس سواد ڪونه آهي، ساهه وارن جي جيئڻ جو
مدار هن گئس تي آهي، هميشه ڪري ٻوٽن ۾ رس جا
غليظ جزا سڙي پاڻهرا ڪرن ٿا، جنهن ڪري رس صاف
ٿئي ٿو. تنهن ڪانسواءِ باهه ۽ بتيون به هن گئس جي وسيلي
ٻرن ٿيون -

(٢) نائٽروجن. هيءَ گئس ، بي رنگ بي بوءِ ۽ بي
سواد آهي. هيءَ آڪسيجن سان ملي، انهيءَ تيزي گهٽائي
ٿي. جي هيءَ گئس نه هجي ها، ته جيڪر سڀيئي دلها سڙي
بسم ٿي وڃي ها، ڇو ته آڪسيجن شين کي اڪثر جلائي
ٿي، مگر هيءَ شين کي اڪثر ٻرڻ نٿي ڏئي.

(٣) ڪاربانڪ ائسڊ گئس. هيءَ بي رنگ آهي،
مگر منجهس بوءِ ۽ سواد ٿورا آهن. هيءَ ساهه کڻڻ، باهه
۽ بتين جي ٻرڻ مان پيدا ٿئي ٿي. هيءَ گئس زهري آهي
جا هوا سان ملي انکي خراب ڪري ٿي، مگر هيءَ
وڻن ٻوٽن جو آڌار آهي. هيءَ هوا جي ١٠٠ ڀاڱن ۾ فقط
٠٤. ڀاڱا آهي، جستين لسيرهن رهڻ ۾ هڪ ڀائي.
جيڪڏهن ڪوٺيءَ ۾ ماڻهن جي گاهٽ يا باهه ٻرڻ سبب
فقط ٠٦. تائين وڃي ٿي ته صحت لاءِ نقصان ڪار آهي.

پاڻيءَ جي ٻاڦ. هن جي ڪري سڀئي ساهه وارن
جو بدن نرم رهي ٿو ۽ وڻ ٻوٽا تازا رهن ٿا، جي ٻاڦ نه
هجي ته جيڪر سڀ سڪي ٺوٺ ٿي وڃن.

هوا خراب ٿيڻ جا رستا

(١) ساهه کڻڻ ڪري هوا خراب ٿئي ٿي. هن رستي:-

قسم هوا جو	ساهه کڻڻ سان جا اندر نيون ٿا.	ڦڦڙن مان ٻاهر ڪڍون ٿا
(١) آڪسيجن	٩٦ ۽ ٢٠ حصا	٤ ۽ ١٦ حصا
(٢) نائٽروجن	۽ ٧٩ ،،	١٩ ۽ ٧٩ حصا
(٣) ڪاربانڪ اسڊ گئس	٠٤ ۽ ،،	٤١ ۽ ٤ حصا
جوڙ	۽ ١٠٠ حصا	۽ ١٠٠ حصا

هن مان ڏسبو ته اندر ڦڦڙن ۾ آڪسيجن ڪيتري اندر ۾ گهٽجي ٿي ۽ ڪاربانڪ اسڊ گئس وڌي ٿي، جا ٻاهر هوا سان ملي اُنکي خراب ڪري ٿي. هنهن ڏکي ته سمجهي جيئن دم سان ٻاهر نڪتل هوا وري اندر ڦڦڙن ۾ نه وڃي.

(٢) برڪ- ٻاهرين ۽ ٻتون ٻرڻ، اهڙين هلڻ ۽ گند سڙڻ ڪري به ڪاربانڪ اسڊ گئس ۽ ٻين ڪيترن اهو ان جون زهري گئسون پيدا ٿين ٿيون، جي هوا کي خراب ڪن ٿيون. انهيءَ ڪري ٻجلي ٻتيءَ ۾ اها خوبي آهي جو هوءِ نه آڪسيجن کپائي ۽ نه ڪاربانڪ اسڊ گئس پيدا ڪري

(٣) شين جو ڪڙو ٿيڻ - ڀاڄيون، ميوا ۽ مئل جانورن جي خسي ٿيڻ ڪري خراب گئسون ۽ بيماريءَ جا جيوڙا پيدا ٿين ٿا، هوا ۾ گڏجي انکي خراب ڪن ٿا.

(٤) مقام ۽ مساڻ - جن جي ڪري بدبوءِ پيدا ٿئي ٿي، جا هوا سان ملي انکي خراب ڪري ٿي.

(٥) مٽي، ڪک، ڪاغذ، ڪوئلن جا ذرا وغيره به هوا ۾ پيا ڦرن گهرن، (جي دريءَ مان اس جا ڪرڻا ايندا ڏسبا ته اهي غلاظتون ڏسڻ ۾ اينديون) اهي ڪري به هوا خراب ٿئي ٿي.

(٦) ڪسيون، حوضيون، ڪاڪوس، گند جي ڍڳن مان به بدبوءِ اڪري ٿي، جا هوا کي خراب ڪري ٿي

(٧) مرضن جا جيوڙا - واچ لڳندي ڪيترن مرضن جا جيوڙا هوا ۾ اڏامندا وتن ٿا، جي هوا کي خراب ڪن ٿا.

(٨) ڪن ڌنڌن مان خرابيون - موچڪي ڪم مان بدبوءِ اچي ٿي (٢) حجام کي ڪم مان وار ۽ ٻيون غلاظتون اڏامن ٿيون (٣) ڪنڀار کي ڪم ۾ آوي جي سبب ڪاربالڪ ائسڊ گئس پيدا ٿئي ٿي، انهن سڀني سببن ڪري هوا خراب ٿئي ٿي.

(٩) ڪرس جون جايون - رسي ۽ اوجهرين مان

لڪڻ گند مان بدبوءِ اُڪري ٿي جا هوا کي خراب ڪري ٿي.

هوا صاف ٿيڻ جا رستا

جيتوڻيڪ هوا صاف نه ٿئي، نه جيڪر صفا هوا ملڻ مشڪل ٿي پوي، مگر قدرت هوا کي هر وقت صاف ڪندي رهي ٿي:

(۱) **وڻ ٻوٽا.** ڪاربانڪ ايسڊ گئس جا ساهه کڻڻ ۽ ٻرڻ ڪري پيدا ٿئي ٿي، سا ٻن گئسن جي مرڪب آهي: (۱) **آڪسيجن** (۲) **ڪاربان.** اس جي اثر ۾ وڻن جا پن ڪاربانڪ ايسڊ گئس پاڻ ڏانهن ڇڪي اندر نوڙن ٿا، جيڪو ڪاربان جزو آهي سو جذب ڪن (رکن ٿا) ۽ آڪسيجن موٽائي هوا ۾ ٿا ڇڏين، جنهڪري هوا صاف ٿيو پوي. رات جو وڻ ٻوٽا آڪسيجن ڪانه ڪڍيندا آهن پر ڪاربانڪ ايسڊ گئس ڪڍيندا آهن مگر ڏينهن جو وڻ ٻوٽا جيترو آڪسيجن ڪڍن ٿا، تنهن کان بلڪل ٿورو حصو رات جو ڪڍن ٿا.

(۲) **مينهن.** هي هوا کي ڌوئي، سڀ قسم غلاظتون پاڻ سان کڻي وڃي ٿو.

(۳) **واءُ.** واءُ جي لڳڻ ڪري ميلي هوا ۾ يڪدم ڦير گهير ٿئي ٿي، جنهن ڪري غليظ هوا ڪنهن به هنڌ گهڻو وقت اٽڪي رهي؛ مگر اُڏي ٻاهر وڃي ٿي.

(۴) **اس.** چوڻي آهي ته "جتي روشني ۽ هوا اتي

ڪاهي ٿا ڇو ته طبيب جي، اُن جي ڪري ڪيترن مرضن جا جيوڙا مري وڃن ٿا، جنهن ڪري هوا صاف ٿيو پوي.

(۵) ڪهُر - هيءَ به ڪيترين غلاظتن هوا جون ساڙي ڇڏي ٿي.

(۶) سمنڊ - جڏهن هوا سمنڊ وٽان لنگهي ٿي، تڏهن ڌوپجي صاف ٿئي ٿي.

هوا جي غلاظتن ۾ بيماريون

هوا جي غلاظتن مان ڪيترين ئي بيماريون پيدا ٿين ٿيون، جن مان ڪيئي هي آهن: (۱) کنگهه (۲) زڪام (۳) مٿي جو سور (۴) دم ڪشي (۵) نمونيا (۶) ڪلهون ۽ ڳاڙهو وڳي پوڻ. انهيءَ ڪري اُنهي آسپاس صفا هوا جو هئڻ ضرور آهي.

شهرن ۾ هوا صاف رهي ۽ خراب نه ٿئي تنهن لاءِ ميونسپالٽين ۽ سئنيٽري بورڊن کي هيٺيان بندوبست ڪرڻ گهرجن:

(۱) رستن ۽ گهٽين ۾ روز بروز پوري صفائي ٿيڻ گهرجي ۽ يڪدم گند ڌوڻ گهرجي، جيستائين گند ڪوڙي ڀيستائين ٻڪيون ٿيڻ نه گهرجن، مگر هنڌ هنڌ پيپ رکيل هئڻ گهرجن، جن ۾ اهو گند حواله ڪرڻ جو ڪم پوڻ گهرجي. (۲) گهٽين ۽ رستن ۾ مٽي نه اڏامي تنهن لاءِ روز ڇٽڪار ٿيڻ گهرجي. (۳) گهٽين ۾ فرش هڻڻ گهرجي، جيئن

مينهن جي وقت ۾ پوسل ۽ گندگي نه لڳي. (٤) ڪني پاڻيءَ جي نيڪال لاءِ ڪسيون هئڻ گهرجن، جي سيمنٽ ليل هجن ۽ جئين گندو پاڻي سمي زمين ۾ اندر نه وڃي، انهو نيڪال ڪيهن ڏورانهين زمين ۾ هئڻ گهرجي. (٥) جنهن شهر ۾ ڪسيون نه هجن، اتي حوضين جو بندوبست هجي، اهي حوضيون وقت بوقت صاف ٿيڻ ۽ ڌوپڻ گهرجن. جيڪڏهن گندو پاڻي گهر ڀا گهٽيءَ ۾ هاربو ته سج جي لهٽ ڪري ان مان زهردار گئسون نڪري، هوا کي خراب ڪنديون، جي اهڙو پاڻي سيمون ڪري زمين ۾ ويندو، ته کوهن جي پاڻيءَ کي خراب ڪندو. جي دٻو ڪري ويهندو، ته ان مان مڇرن پيدا ٿيڻ جو امڪان آهي. (٦) شهرن جي گند ڪچري جو نيڪال نه پري ڪيهن زمين ۾ ڪرائجي، جتي ڀاڻ وانگر ڪم اچي وڃي جي شهر جي ويجهو ڀر ڪرائبا ته ان مان بدبوءِ اٿي هوا کي خراب ڪندي. (٧) ڪچا ميوا ۽ پاروٿيون ڀاڄيون به هوا کي خراب ڪندڙ آهن، انهن ڪري اهڙيون شيون شهر ۾ اچڻ نه ڏجن. (٨) جي بزاريون ٻهڪ سان هجن ته انهن ۾ هوا جو گذر ۽ روشنائيءَ جو بندوبست ضرور هئڻ گهرجي. (٩) ڪوس جون جايون شهر کان ٻاهر پري هئڻ گهرجن. (١٠) چمڙو رڱڻ جون جايون ۽ ڪمهرن جون آويون شهر کان ٻاهر اهڙي طرف هئڻ گهرجن، جنهن طرف کان هوا ايندڙ نه هجي، (١١) گوشت ۽ مڇيءَ جا مارڪيٽ شهر کان ٻاهر هئڻ گهرجن،

گوشت جو واهه مڇي ڊاڪٽر يا سينيٽري انسپيڪٽر کان
پاس ڪرائي پوءِ وڪرو ڪرڻ گهرجي. (١٢) مقام؛ مسلخ
شهر کان پري اٽڪل ميل کن مفاصلي تي هئڻ گهرجن.

رهڻ جي جاءِ ۾ صفا هوا جو بندوبست هلريت ڪرڻ گهرجي.

جيڪڏهن نئين جاءِ خريد ڪري ٺهرائڻي هجي ته
هيٺين ڳالهين جو خيال شروعات ۾ ضرور رکڻ گهرجي:

پٽ چونڊڻ؛ (١) گهرواري جاءِ نه هجي، لڪي
پرسان سم يا بيٺل پاڻيءَ جا ڍبا هجن، ڇو ته اهي هوا کي
خراب ڪندڙ آهن. (٢) جيڪڏهن ڪو وهندڙ پاڻي
پرسان هجي ته جاءِ ۾ سليءَ ڇيڪيءَ مٽيءَ يا ڪنڪريٽ جو
پراڻ وجهائي، جاءِ جو پٽ ڏهاڪو فوٽ مٿي ڪرائجي.
(٣) پراڻ ۾ ڪند يا ڪلراٺي مٽي وجهائڻ نه گهرجي،
جيڪڏهن اهي اڳ ۾ پيل هجن ته ٻاهر ڪڍائڻ گهرجن؛
وري سٺي مٽي وجهائڻ گهرجي. (٤) پرسان موچين؛
ڌوٻين جا گهر، ڪمهرن جون آوڙيون؛ سرن پچائڻ جون
ڪوريون نه هئڻ گهرجن. (٥) ڇوڙاري ويڙهون جا پون
يا وڏا وڻ نه هجن، جنهن هوا کي رنڊڪ اصل نه ٿئي.
(٦) پٽ اڀرو واڪو گهرجي، جنهن هرهڪ ماڻهوءَ لاءِ مراد
ڪعب فوٽ هوا موجود ٿئي.

جاءِ ٺهرائڻ؛ (١) جاءِ ۾ گهٽ ۾ ٥ فوٽ
ڪنڪريٽ يا ڇيڪيءَ مٽيءَ جو پراڻ وجهائي؛ زمين کان

مٿي ڪرائجي، جيئن مينهن جو نيڪال ۽ هوا جو گذر
چڱا ٿين. (٢) جاءِ جو منهن اُتر سنڌ ۾ ڏکڻ اوڀر ڪجي
۽ ڏکڻ سنڌ ۾ ڏکڻ اولهه ڪجي، جيئن هوا سڌي
اندر اچي. (٣) ڀتين جو بنياد زمين ۽ پراڻ کان ٢-٣ فوٽ
مٿي پڪن سرن جا هئڻ گهرجن ۽ اُن تي سيمينٽ هڻائڻ
گهرجي، جيئن سيڪ مٿي نه چڙهي. (٤) هوا جي گذر
لاءِ هرهڪ ڪمري کي دريون ۽ دروازا آمهون
سامهون هئڻ گهرجن. (٥) ڇت جي ويجهو ڀتين ۾
بادوان ۽ دروازن ۽ درين جي مٿان ٻهرا ضرور هئڻ
گهرجن، ڇولاءِ ته انهن مان نڪتل هوا ڪاربانڪ ايسڊ گئس
گرم آهي، جا مٿي وڃي ٿي، انهي نيڪال لاءِ بادوان تي
ڪارائتا آهن. (٦) جاءِ ۾ ڪوٺين جو لڙو صفحي کان
اڌ فوٽ مٿي ۽ ورانڊي جو اڌ فوٽ هيٺ هجي، پڌر
وري ورانڊي کان به اڌ فوٽ هيٺ ڪرائجي، جيئن هوا
۽ روشنائي کي رنڊڪ هلڪال نه ٿئي. (٧) ڀتين کي اُتي
سڪي نه سائو يا هاڪو نيرو رنگ ڏيارجي. (٨) ڀتين کي
فرش هٿائجي، جيئن صفائي سولائي سان ٿي سگهي.
(٩) ڀتين ۾ کٽا جارا يا چسڻا ليپ هئڻ نه گهرجن، ڇو ته
انهن ۾ جارو ۽ مٽي کٽي ٿي، سامان لاءِ ٿورڙيون
الماڙيون هئڻ گهرجن. (١٠) رڌڻو، سنان جي ڪوٺي
۽ پائخانو سمهڻ جي جاءِ کان پري هئڻ گهرجن ۽ پائخانو
اهڙيءَ طرح ٺهرائجي، جيئن اُنجي بدبوءِ ۽ سيلاب، سنان

ٻارڙي جي ڪوٺيءَ ڏانهن نه وڃي سگهي- ٻانهڻ لي
ڪي رستو ٻليان يا ٻا سيرو ڪرائجي؛ جيئن ٻيڪي گند جو
نيڪال ڪري وڃي ته بورءِ اچي- ٻانهڻي ۽ سامان
جون جايون سيمنٽ ڪرائڻ گهرجن، جيئن ٻانڍي هيٺ
سيمو ڪري نه وڃي.

صاف هوا لاءِ ٻيون خبرداريون

هوا ئي اسانجي جيئڻ جو مدار آهي، تنهن ڪري
هيٺين ڳالهين جو خيال رکڻ بلڪل ضروري آهي، جيئن
اسانکي هوا صاف ۽ جهجهي ملي:

(۱) **سمهڻ وقت خبرداري:**- ڏسڻ گهرجي ته
ڪوٺيءَ ۾ هوا جي گذر ڪي انڪ ته ڪانه آهي، هوا جي
لهر ڪوٺيءَ ۾ اچي، سڌي بدن کي لڳڻ نه گهرجي، مگر
جهجهي هوا ضرور اچڻ گهرجي.

(۲) **رات جو وات ۽ منهن ڍڪي سمهڻ:**- وات
۽ منهن ڍڪي سمهڻ بلڪل غلط آهي، ڇو ته تازي هوا
جي بدران اهائي هوا ڪاڍڻي ٿيندي، جا دم سان ٻاهر
ڪڍبي، (جا زهري آهي) تنهنڪري ڪوٺيءَ ڇڏيندي
۽ رت صفا نه ٿيندو، جنهنڪري ماڻهو ۾ فرحت نه ڪا اس
ٿيندي، الٽو موڳائپ ٿيندي؛ ڪي مائرون ننڍن ٻارن
کي ڳچيءَ ۾ وٺي سيڙهي سمهارينديون آهن، ڏسبو ته
انهن جو منهن موڳو ۽ پيلو هوندو آهي، تنهنڪري مائن
کي ائين ڪرڻ نه گهرجي.

(٣) بيمار ماڻهوءَ لاءِ هوا جو بندوبست: بيمار ماڻهوءَ کي تازيءَ هوا جي ضرورت بلڪل گهڻي آهي، تنهن ڪري اهي ڪوليءَ ۾ تازي هوا ۽ روشنائيءَ جو بندوبست بلڪل گهڻو ڪرڻ گهرجي، دريون دروازا اصل بند ڪرڻ نه گهرجن، انکي ماڻهن جو گاهٽ هئڻ گهرجي.

(٤) رات جو دريون دروازا بند ڪري سمهڻ:. دريون دروازا صفا بند ڪرڻ نه گهرجن، مگر ڪجهه هوا جي گذر لاءِ ڇڏڻ ضروري آهن. ڪي ڪي ماڻهو ٿڌ بيماري ۾ درن جا پهرا ۽ بادوان به ڪاغذ سان بند ڪندا آهن، انهن ڪرڻ بلڪل چوڪ آهي، ڇو ته رات جو ٿڌين ۽ باهه ٻرڻ ڪري هوا ورڏ ڪ خراب ٿي ٿئي ۽ وڻ بوٽا به رات جو هوا کي صفا ڪرڻ جو ڪم ڪن نٿا، تنهن ڪري پهرا ۽ بادوان بلڪل ڪليل رکجن، جئين خراب هوا جو نڪال پوريءَ طرح ٿيندو رهي. آزمائش ڪري ڏٺي الن نه جي ڪاربانڪ اسڊ گئس هوا ۾ ٦ ء ١٠ نين رسي ٿي ته به صحت لاءِ خراب آهي.

(٥) شام جو واس ڏوپ ڪرڻ:- لوبان ساڙڻ ۽ چندن جو ري بارڻ سان هوا ساف ٿئي ٿي، اُن ۾ مرض جا جيوڙا جيڪي آهن سي مري وڃن ٿا، جنهن ڪري تندرستي سٺي رهي ٿي ۽ باس سٺي ٿئي ٿي.

(ڳوٺاڻا صحت بخش گهر ۽ ٻنيا)

سوال

۱- ثابت ڪريو، تہ ڌرتي هوا سان وڪوڙهيل آهي؟
(ج ۷۳-۷۴)

۲- هوا جا جزا ۽ هرهڪ جو انداز ٻڌايو؟ (ج ۷۴)

۳- ساهہ کڻڻ جي رستي هوا جو هرهڪ جزو ڪيتري انداز ۾ اندر وڃي ٿو ۽ ڪيتري انداز ۾ موٽي ٻاهر نڪري ٿو. (ج ۷٦)

۴- ڪاربانڪ هوا ڪنهن جي لاءِ ڪارائتي آهي؟
(ج ۷۵)

٥- ساهه وارن جي جياڳي جو مدار ڇا تي آهي ؟ (ج ٧٤-٧٥)
٦- هوا خراب ٿيڻ جا ڪهڙا ڪارڻ آهن ؟ (ج ٧٦-٧٧)
٧- هوا صاف ٿيڻ جا رستا ڪهڙا آهن ؟ (ج ٧٨-٧٩)
٨- گهر ڪهڙي هنڌ ۽ ڪيئن جوڙائجي ؟ (ج ٨١-٨٢-٨٣)
٩- ڪهڙيون خبرداريون رکجن جيئن گندي هوا ڪانڪي نه پوي ؟ (ج ٨٣-٨٤)
١٠- سنئينري بورڊ جا ڪهڙا فرض آهن، سي ڪولي لکو؟ (ج ٧٩-٨٠-٨١)

پاڻي.

انسانجي جياپي جو مدار ٻيو نمبر پاڻيءَ تي آهي، اُن کان سواءِ جيڪر ڪي ٿورا ڏينهن مس جيئرو رهي سگهجي ۽ اُن لاءِ ڏٺي نعلي ٿي حصا پاڻي ۽ هڪ حصو ڌرتي پيدا ڪئي آهي.

بناوت:- پاڻي ٻن گئسن آڪسيجن ۽ هئڊروجن جو مرڪب آهي، پاڻي بي رنگ، بي سواد ۽ شفاف آهي.

ماڻدا. پاڻيءَ مان هيٺيان ڪارج سرن ٿا.

(١) **پيئڻ لاءِ:** پاڻيءَ کانسواءِ نکي کاڌو هضم ٿي سگهندو، نکي بدن مان غلاظتون نڪري سگهنديون انسانجي بدن ۾ ٩٠ سيڪڙو پاڻي آهي.

(٢) **رڌڻ پچائڻ لاءِ:-** پاڻيءَ کانسواءِ ڪوبه کاڌو

ليار ٿي نه سگهندو.

(٣) ڪپڙن ڌوئڻ ۽ بعد ۾ صاف ڪرڻ لاءِ به پاڻي ڪارائتو آهي.

(٤) گهرن ڌوئڻ ۽ اُنهن کي صاف ڪرڻ لاءِ.

(٥) ڇڻڪار ۽ شهر جي صفائيءَ لاءِ.

(٦) ڪلن هلڻ لاءِ به پاڻيءَ جي ضرورت آهي.

(٧) کيتي ڪرڻ ۽ ٻين ڪيترن ڪمن لاءِ پاڻي ڪمائتو آهي.

پاڻيءَ ملڻ جا رستا.

پاڻيءَ جو بنياد سمنڊ آهي، جنهن مان سج جي گرمي سبب پاڻي ٻاڦ ٿي، ورِي مينهن جي صورت ۾ زمين تي اچي ٿو، جنهن مان ڪجهه حصو زمين مان سمي، ڍنڍن ۽ چشمن ۾ وڃي ٿو، ڪجهه ندين ۽ واهن جي رستي آباديءَ جي ڪم اچي ٿو، ٻيو موٽي سمنڊ ۾ وڃي ٿو، اهڙيءَ طرح ڦار وارو چرخو هلندو رهي ٿو.

پاڻيءَ ملڻ جا مکيه هيٺيان رستا آهن:-

(١) سمنڊ جو پاڻي - جو کارو آهي، تنهن ڪري پيئڻ لائق نه آهي، جيڪڏهن لاچار ڪم آڻڻ جي ضرورت ٿئي ته ڇڪائي پيئڻ گهرجي، جئين دوائن مان ڪرائل جي رستي عرق ڪڍبو آهي.

(٢) نيلان ۽ درين جو پاڻي - جن ۾ زمين جي مٽي وڻن جا پن ۽ ٻيون غلاظتون پيون هونديون، انهن تان بوه

صاف ڏسبو آهي، مگر اُن ۾ ڪيترا جيوڙا ۽ ذرا هضم
شيون ملاوٽ ٿيل آهن، تنهڪري اُهي سگهي نه هي پاڻي
نه ڇاڻي ڪم آڻجي، اهڙي صورت ۾ ڪاڙهي، ٺاري ۽
ڇاڻي ڪم آڻجي.

(٣) ميينهن جو پاڻي- هي ڪڪرن مان نڪري
وقت صاف ٿئي ٿو، مگر هوا ۽ زمين مان هلندي، اُهو
جون غلاظتون گهلي وڃي ٿو، مثلا مٽي ۽ جيت، ولڙيون
وغيره. جي اهو پاڻي ڪم آڻڻو هجي ته خاص ڪري ڪن حوضن
۾ گڏو ڪري صفائيءَ سان ڪم آڻڻ گهرجي.

(٤) نديءَ ۽ واهن جو پاڻي- هيءُ به پاڻ سان
ڪيترين غلاظتون کڻي هلي ٿو، مثلا مٽي، ڪيڙن
ڏرڻ، سڙيل ۽ جيوڙن مال وهنجارڻ جون غلاظتون ۽
ٻئي ماڻهو ڀروارا به منجهس اڇليندا آهن، جيڪڏهن
ميينهن پوندو آهي ته شهر جي ڪسين ۽ ڪاڪوسن جو
گند به لڙهي اچي منجهس گڏبو آهي، تنهڪري اهڙو
پاڻي پيئڻ چڱو نه آهي، مگر جي لاچار ٿئي ته آرائي،
ڪاڙهي، ٺاري ۽ ڇاڻي پوءِ ڪم آڻجي. جيڪڏهن
وڏو درياهه هجي ۽ سنڌو وهڪرو ڪيترو هجي، ته
ٻهراڻين اهو پاڻي ڪڍهن تلاءِ ۾ گڏو ڪري ۾ ٿي ڏينهن
آڙائي منجهس جيوڙن مارڻ جون دوائون وجهي،
پيئجي. درياهه جو پاڻي اُهي تلاءِ ۾ آڻجي، جنهن ۾
ڪري پاڻ واري پٽي هجي ۽ پوءِ اُن سيمينٽ

اُتر سنڌ جي علائقي ۾ آڻجي، اُهو پاڻيءَ جي ڪم آڻجي، جهڙوڪ حيدرآباد، سکر ۽ ٻين وڏن شهرن ۾ درياهه جو پاڻي نلن جي رستي ڪم آڻيندا آهن.

(ب) انهن کوهن ۾ ڪن هنڌ اهڙيون واهون جو پاڻي ڪم آڻڻ ۾ ڏکيو آهي، اهي پاڻي ڪاڙهڻ بهتر آهي ۽ مگر جي ابتري تڪليف ٿي نه سگهي، ته پاڻيءَ کي ڦٽڪيءَ جو گهڻو ذخيرو صفا ڪري اُن ۾ ٿوري پوٽيشم پرمئنگنيٽ وجهڻ گهرجي، ٣-۴ ڪلاڪ رکڻ بعد اُهو پاڻي واريءَ ۽ ڪوئلن جي تهن ۾ ڇاڻي، پوءِ ڪم آڻڻ گهرجي. (پاڻي ڇاڻڻ جو رستو پوءِ ڄاڻايل آهي).

(٥) **چشمن جو پاڻي**- هي پاڻي اهو آهي جو زمين ڇهي ٻي وڃي، هي پاڻي بلڪل سٺو آهي، ڇاڪاڻ ته زمين جي تهن مان ڇڻندو، صاف ٿيندو نڪري ٿو، هي پاڻي ٽن قسمن جو ٿئي ٿو ۽ جهڙي تهه مان لنگهي ٿو تهڙو معدني مواد ٿئي ٿو:

(١) جيڪڏهن معدنس ڇاڪ ۽ چيروليءَ مان ٿو، ته پاڻي ڏِيرهضم ۽ ڪارو ٿئي ٿو، اهو آزمودو هن ڳالهه وٽان سگهجي ٿو: جو هٿ اُن ڪري صابڻ هڻبو ته ڪڇ نه ٿيندي، تنهنڪري اهڙو پاڻي ڇڪائڻ کان سواءِ نه پيئجي (٢) جي پاڻي ساڙيندڙ ۽ گرم هوندو ته معدنس گندرف جي ملاوت هوندي، اهو پاڻي ڦڙن ڦرڙن لاءِ ڀانديوارو آهي، هي پاڻي دوا طور پيئبو آهي جيڪي ۾ مدد ڪندو

۽ اندر جيون غلاظتون صفا ڪري ڇڏيندو؛ مگر جي گهڻو پيئبو ته دست ڪري وجهندو ۽ بيمار ٿي پوندو. (٣) جي پاڻي، واريءَ ۽ ڪوئلن جي ٿهن مان آيل هوندو، ته ٿڌو ۽ مٺو هوندو، هي پاڻي بلڪل صفا ۽ پيئڻ ۾ فائدي وارو آهي، مگر جي گهڻو پيئبو وهي هلندو، ته منجهس زمين جون غلاظتون گڏجي وينديون ۽ خراب ٿيندو ويندو.

(٦) تلاون ۽ ڍنڍن جو پاڻي. هي پاڻي گهڻو ڪري ماڻهو وهنجڻ، ڍورڍاڳي مال پيارڻ، ڪپڙن ڌوئڻ ۽ ٻوري پسائڻ سان خراب ڪري ڇڏيندا آهن، انهن ڪري جي هي پاڻي ڪم آڻبو هجي، ته منجهس حفاظت ٿيڻ گهرجي.

(٧) کوهن جو پاڻي. هي پاڻي بلڪل سٺو آهي، مگر کوهه ٺاهڻ قاعدن موجب ٺهرايل هجي. کوهه گهڻن قسمن جا آهن: (١) ڏانگها کوهه جي ٿوري اي ٿي پاڻي ڏيندا آهن. سندن اونهائي ٢٠-٢٥ فوٽ مس ٿيندي، انهن کوهن جو پاڻي جلد خراب ٿئي ٿو، ڇو ته زمين جي مٿاڇري وارين حوضين، کسين، ڪاڪوسن ۽ خراب تلاون وارو پاڻي سمي اچي منجهس پوندو آهي.

(٢) اونها کوهه. هن جي اونهائي ٥٠ فوٽن کان ٢٥٠ کن فوٽن تائين ٿيندي آهي، هنن جو پاڻي صفا ۽ سٺو آهي.
(٣) نلڪن وارو کوهه. ڏانگهن کوهن ۾ وڏا نل هڻائي

گهٽيءَ اوڀانيءَ کان پاڻي آڻيو آهي، هي پاڻي به صفا آهي مگر ڪجهه وقت کانپوءِ ان ۾ بيڪار ٿي پوندا آهن ۽ مٿيون زمين وارين غلاظتون به منجهس گڏيون آهن، جنهنڪري پاڻي خراب ٿي ويندو آهي، جي کوهه ۾ نل هڻائجن نه ان جي پاسن کي سيمينٽ هڻائڻ ضروري آهي، جئين زمين وارين غلاظتون اندر نه اچن.

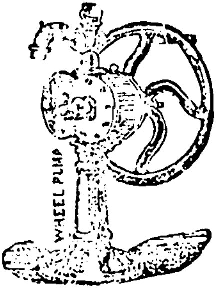
(۴) **ڏاکڻ وارا کوهه**- هي پاڻي هٿن، پيرن ۽ برتنن ڌوئڻ ڪري خراب ٿئي ٿو، منجهانس **وار ڪيڙون** ۽ ٻيا مرض پيدا ٿين ٿا. اهڙا کوهه سنڌ ۾ اڪثر ڪري نه آهن، مگر ڪچ ۽ گجرات ۾ جام آهن.

(۸) **پمپ جو پاڻي**- هي پاڻي بلڪل صفا آهي، سندس خراب ٿيڻ جو امڪان ڪون آهي، تنهنڪري هي پاڻي ڪم آڻڻ چڱو آهي. هيٺر سنڌ ۾ پمپن جو رواج وڌندو وڃي ٿو، خاص ڪري جتي زمين نرم آهي، اتي پمپ بلڪل سولائيءَ سان لڳن ٿا.

سٺي کوهه جون وصفون

(۱) کوهه سليءَ پڪيءَ ۽ مليءَ زمين ۾ کوٽيل هجي ۽ اونهو هجي. (۲) سندس ديوار پڪين سرن جي سيمينٽ ٿيل هجي، جئين مٿيون زمين جون غلاظتون سمي منجهس نه اچن. (۳) سندس ڪنڌي زمين کان ۴-۵ فوٽ مٿي هجي، جئين مينهن جو گندو پاڻي وري منجهس نه اچي، مٿانس

گولائي ٿلهي هجي، جئين ڪوٺاري ۾ رکي نه سگهجي. (٤)
سمنڊس چوڌاري لاهه وارو فرش بدلي ٿلهو هجي، اهڙيءَ
سيمينٽ ٿلهو هجي ۽ سمنڊس چوڌاري پاڻيءَ جي نيڪال
لاءِ ڪسي هئڻ گهرجي.



پمپ

(٥) پاڻي ڪڍڻ لاءِ پمپ هئڻ بهتر آهي، نه ته ٻه هڪ خاص ڏول هجي، جئين ميرا ۽ غليظ ڏلا منجهس نه پون. (٦) کوهه اڌ وهيڻ ۽ ڪچڙن ڏرن جو ڪم نه هئڻ گهرجي. (٧) کوهه کي مٿان ڍڪ ۽ پاسن کان هوا ۽ روشنائيءَ لاءِ ڇڙڪيون هجن. (٨) کوهه جي مٿان وڻ نه هئڻ گهرجن، جئين پن اندر وڃي پاڻيءَ کي خراب نه ڪن. (٩) کوهه جي چوڌاري ڪڏهن ڪوبه ڏرڙ هجن نه ٻند ڪرائجن. (١٠) حمام، مساڻ ۽ جانورن ٻڌڻ جون جايون ۽ پاڻيءَ جون ڪڏهن پرسان هئڻ نه گهرجن. (١١) رهڻ جي جاءِ کان کوهه پري هئڻ گهرجي. (١٢) کوهه جي پاڻيءَ ۾ ڪولرا يا جيئڻ لسـ ٻون، تنهن لاءِ منجهس هڪ هفتي يا ڪمي وجهراڻ گهرجي، جئين اُنهن کي ناس ڪندي رهي، يا وقت بوقت پوٽاشيم پرمينگنيٽ وجهڻ گهرجي.

پاڻيءَ جون غلاظتون

پاڻيءَ ۾ اڪثر ڪري ٽن قسمن جون غلاظتون ٿينديون آهن:-

(١) اهي جي ڌرتيءَ ۾ اچن ٿيون، جهڙوڪ مٽي وغيره.

(٢) اهي جي ڌرتيءَ مان اچن، جهڙوڪ چاڪ چيرولي ۽ ٻيون نقصان رسائيندڙ شيون. (٣) ڪيترن مرضن جا جيوڙا ۽ زهري ٻوٽيون.

گندي پاڻيءَ جون خرابيون.

خراب پاڻي پيئڻ ڪري هيٺيون خرابيون پيدا ٿين ٿيون:

(١) وار ڪيڙن، آنڊن جا ڪيڙان، بدهاضمون، دستون، سوري، وبا، آنڊي جو ليپ، پٿري ۽ ٻيا مرض پيدا ٿين ٿا. (٢) خراب پاڻيءَ ۾ سنان ڪرڻ سان ڦٽ ڦرڙيون، خارش، ماور، ڏڏ ۽ ٻيون بيماريون ٿينديون آهن، انهن ڪري پاڻيءَ جي صفائيءَ لاءِ هميشه ڌيان ڏيڻ گهرجي.

(١) دلا ۽ مٽ جن ۾ پاڻي پرائجي، سي بلڪل صاف هئڻ گهرجن ۽ اهي گهڙاڻچن لي رکائڻ گهرجن ۽ هميشه ڍڪيل هجن. (٣) کهڳهن ۾ پاڻي پرائڻ چڱو نه آهي، ڇو ته اهي پوريءَ طرح صاف نه ٿيندا آهن، جو سندن پوت سوڙها آهن؛ جي انهن ۾ جيوڙا پئجي وڃن ته انهن کي ڪڍڻ مشڪل ٿيندا، جنهنڪري نقصان پيدا ڪندا. (٣) پکالن ۾ پاڻي پرائڻ نقصانڪار آهي، ڇو ته هڪ

دفعو اُن بيماريءَ جا جيوڙا پيدا ٿيا ته، وه بيماريءَ پکڙجڻ ۾ ڏيڍ ڪالهه ٿيندي. (۴) ڏاڪٽرن جي هيڏان ٻه پاڻي رکائڻ نه گهرجي، ڇو ته جيئن ۽ جارو پيو مدبهس هوندو. (۵) وڏن هيٺ پاڻي رکڻ نه چڱو نه آهي، ڇو ته وقتي مدبهس واليون پوندرون ۽ وتي اور پٿرا ۽ ٻکي نه پيا پئندا. (۶) اِن تان ڏسهن جو وکيل پاڻي نه خراب ٿي ويندو آهي، انهڪري روز نه روز پراڻو گهرجي.

پاڻي صاف ٿيڻ جا قدرتي ذريعا:

(۱) اُڀرندڙ هڪ هئي هليان پاڻي اُجهي سبب ۽ وهڪري سبب پاڻيءَ جي صفائي ٿيندي رهي ٿي. (۲) ڇرلدڙ هوا پاڻيءَ جي غلاظتن کي ناس ڪري ٿي. (۳) پاڻيءَ ۾ ڪي بوٽا ٿين ٿا، جي آڪسيجن ڇڏيندا رهن ٿا، جا آڪسيجن پاڻيءَ کي صاف ڪري ٿي. (۴) مڇيون ۽ ٻيا پاڻيءَ جا جانور پڻ پاڻيءَ جون غلاظتون کائي ڇڏين ٿا. (۵) اُس ۾ سج جا ڪرڻا پڻ پاڻيءَ جون غلاظتون ناس ڪن ٿا.

پاڻيءَ صفا ڪرڻ جا هٿرادو طريقا.

(۱) مٽيرو پاڻي هن ريت صفا ڪجي: (الف) ڦٽڪي يا بادامي جي گوري جو ڳڪڙو ڏبو ته پاڻي آڪرجي صفا ٿيندو (ب) ڳهڳهيون ۽ مٽ جن ۾ پسوڙ هجن، اُن ۾ ڪوئلن ۽ واريءَ جا تهه ڏيئي اُن ۾ پاڻي وجهجي، پوءِ هيٺان پيو ٿانءِ رکجي ته پاڻي صفا ٿي ڇڻجي اچي هيٺئين ٿانو ۾ پوندو (ت) هڪ قسم جي فلٽر (چاڻي)

سان ٻه ٻاٽي چاٽبو آهي. (٢) جي ٻاٽيءَ ۾ چاڪ چيرو لي
وغيره هجن، ته اهو ٻاٽي سمنڊ جي ٻاٽيءَ وانگر چڪائي
ڪم آڻڻ گهرجي. (٣) ٻاٽيءَ ۾ جيوڙا يا ڪنسون هجن ته
تهڪائي، ٺاري ۽ ڇاٽي پيئڻ ڪافي آهي، تهڪائڻ
ڪري ڪنسون نڪري ويندا ۽ جيوڙا مري ويندا ۽
ٺارڻ ڪري مٽيءَ جهڙس آڪسيجن گئس ملي، ٻاٽيءَ کي
صاف ڪندي.

ٻاڏي پيئڻ لاءِ هدايتون.

(١) اڄ مارڻ- رت، وارڻين جي رستي اٿن جي
جدا جدا ڀاڱن ۾ دورو ڪرڻو، دوري ڪندي جڏهن
گهاٽو ٿڪجي ٿو ۽ وارڻين مان ڪهڙي ٿو سگهي، تڏهن
اڄ لڳي ٿي. جيڪڏهن اڄ مارڻي ته رت پوريءَ طرح
دورو ڪري نه سگهندو، جنهن ڪري بدن سست ۽ ڪم
طاقت ۽ ساتو ٿيندو ويندو، تنهن ڪري اڄ مارڻ چڱي
نه آهي. اڄ مارڻ مان قبضي به ٿي پوندي آهي،
جيڪڏهن قبضي ٿئي ته ٻاٽي پئي پئي ٿڪ ڪري
هميشه کان گهڻو پيئجي.

(٢) ڪاڏي حي وچ ۾ ٻاڏي پيئڻ. کاڏي جي
وچ ۾ ٻاٽي پيئڻ چڱو نه آهي، ڇو ته هاضمي جي عضون
کي ٻاڻ ضعيف ۽ ماٺو ڪندو آهي، مگر ته جيڪڏهن
اڄ لڳي ته ٻاٽي ضرور پيئڻ گهرجي، ڇو ته اهو پاڻي
کاڌي کي حل ڪري هاضمي ۾ مدد ڪندو آهي، مگر

ڳهڙو ٻاڦي پيڻ نہ گهرجي .

(٣) ايراني ٻاڦ جي پيڻ. ايراني معدو خالي هوا دو آهي، انهيءَ ڪري اهڙي وقت ۾ ٻاڦي پيڻ ڪري آنڊا ڦوڪجي پوندا، جنهن ڪري پيٽ ۾ سور ۽ بدهاضمو ٿيندو، مگر قبضيءَ جي بيماريءَ لاءِ ايراني ٻاڦي پيڻ مفيد آهي .

(٤) ڪسرت ڪان پوءِ ٻاڦي پيڻ. ڪسرت کان پوءِ بدن گرم ٿيندو آهي، جنهن ڪري جسم تي پسا ڦي وهندو آهي، نہ پوءِ ٻوٽي ٿيندي آهي، ان کان هن حالت ۾ ٻاڦي پيڻ ڪري ڏاڍي گرمي ٿاس ٿيندي آهي ۽ بدهاضمو ٿيندو آهي .

پيڻ جا ن پيو ن شيو ن.

(١) ڦاڏليو ن. قدرت انسان جي پيڻ لاءِ رڳو ٻاڦي پيدا ڪيو آهي، ٻين شين جي پيڻ مان ڪو به فائدو ڪونہ آهي . هي جو ماڻهو اوهاري ٻراڏليو ن ۽ شراب پيئندا آهن، نہ گرميءَ گهٽ ٿئي سوا جاءِ آهي، ڇو نہ رڳو ٻاڦي ئي آهي جو انسان جي ڏاڍي گرميءَ ٻاهر (ٿاس ڪري) ٿو .

مثلا الف . ڏڌ جي لسي گهاڻو ڏڌ گرم آهي، اُن ۾ ٻاڦي وجهي پيئبو آهي، نہ ٿاڌل معلوم ٿيندي آهي، انهيءَ ڪري سياري ۾ ٻڙو ڏڌ نہ پيئندا آهن، نہ متان سردي ڪري وجهي .

(ب): **کير جي لسي**. کير معتدل يعني نه گرمي لاڀيندڙ نه سردي ڪندڙ آهي، مگر جي انهر اوٽ ۽ پاڻي گڏي لسي ڪري پيئبو آهي، ته سردي معلوم ٿيندي آهي.

(ت): **شربت**. مستي، ٻڙ ۽ کنڊ سڀ گرم آهن، جيڪڏهن کوپا کائبا، ته گرمي پيدا ڪندا ۽ ضعف اُڃ پيدا ڪندا، مگر جي انهن ۾ پاڻي وجهي، شربت يا ٿاڌل ڪري پيئبا، ته ڏهين ٿي ٿاڌل معلوم ٿيندي. ڇا ڻي ڏسبو ته پاڻي ئي آهي، جو ٿاڌل ڪندڙ آهي ۽ طبيعت جي موافق آهي. انهن سمجهڻ ته لسي، شربت ۽ ٻيون ٿاڌليون گرمي گهٽ ڪندڙ آهن، سو اجايو آهي. شربت وغيره جڏهن پيئجن ٿا، ته ڪجهه وقت ڪانپوءِ اُڃ پاڻ وڌيڪ لڳي ٿي، ڇا ڪاڻ ته اندر بدن ۾ جڏهن رڳن پاڻي گهڻي ٿيون وڃن، ته ڏهين اهي مٺاڻ وغيره پنهنجي ذاتي گرمي ڏيکارين ٿا، جنهن ڪري اُڃ وڌيڪ لڳي ٿي، لهذا ڪري انهن ٿاڌلن ۽ شربتن پيئڻ مان فائدو نه ڪونه آهي، الٽو نقصان آهي، ڇو ته اهي شيون ٿوري انداز ۾ گهرج کان وڌيڪ ڪم آڻڻ طبيعت جي موافق نه آهن.

(٢) **برف پيئڻ**. برف اونهاري ۾ گرميءَ ۾ خوب ٿاڌل برابر ڪري ٿي، پر جي گهڻي کپ آڻجي ته جيڪا ذاتي گرمي هوندي سا ناس ٿي ويندي. جنهن ڪري ناڙ و

پوريءَ طرح هضم نه ٿيندو، انکي ايڪ چڱي لڳندي ۽ ڏندن واسطي به نقصانڪار آهي، انهن ڪري برف پيئڻ نه گهرجي.

(٣) سودا پيئڻ - سودا ۾ ڪاربانڪ ايسڊ گئس هئڙا ذرو مايل ٿئي ٿي، تنهن ڪري هاضمي ۾ مدد ڪندڙ آهي، تنهن لاءِ وقتي دوا طور پيئڻ چڱي آهي. مگر ڪي ماڻهو صفا پاڻيءَ بدران به سودا پيئندا آهن، انهن پيئڻ مان بلڪل گهڻو نقصان آهي، ڇو ته پوءِ سودا ئي کاڌي هضم ڪندي رهندي آهي، جنهن ڪري هاضمي وارا عضوا هميشه ٿيندا ويندا آهن، ان ڪري آهي بلڪل بيمار ٿي پوندا آهن ۽ سودا نه ملڻ ڪري کاڌو هضم ٿي نه ٿيندو ائن، جنهن ڪري ماڻهو ضعيف ۽ بيمار گذاريندا آهن، تنهن لاءِ گهڻي سودا پيئڻ آهي همت سان بچڻجي خيالي وڃائڻ.

(۴) چانهه پيئڻ - فائدا:- چانهه بدن کي ڪجهه جوش وارو ۽ تازو ڪري ٿي، جيڪڏهن ٿڪل ماڻهو پيئندو ته ڪجهه فرحت ٿيندس. (٢) رات جو گهڻي لاءِ ڪم ڪرڻو ۽ ننڊ کي ٽارڻو هجي، ته لاچار چانهه پيئجي. (٣) سياري ۾ چانهه بدن کي گرم ڪري ٿي.

نقصان - چانهه قابض آهي، جي گهڻي پيئجي ته بدهاضموون پيدا ڪندي ۽ ٻيءَ پوريءَ طرح نه لڳندي. (٢) چانهه پيئڻ ڪري چهري جا مسام هميشه ذليل رهن ٿا،

جنهن ڪري گرمي خواه سردي جهٽ اثر ڪندي؛ جنهن مان ڦڦڙن واري جو امڪان آهي، انهيءَ ڪري چانهه مان سراسر نقصان آهي، جيڪڏهن لاچار ڪرڻي ته دوا طور ڪم آڻڻ گهرجي.

ڪافي. هيءَ ٿوري ٿهڪل پاڻيءَ ۾ وجهبي، ڇاڻي پيئڻ گهرجي؛ جيڪڏهن گهڻي ٿهڪل پاڻيءَ ۾ وجهبي ته سرهاڻ نڪري ويندي. ڪافيءَ ۾ مکيه جزو ڪئفين جو آهي، جو دل ۽ دماغ کي قوت ڏئي ٿو. منجهس ڪجهه سڻڀ به موجود آهي؛ انهن ڪري چانهه کان وڌيڪ بهتر آهي، خاص ڪري ٿڪ ۾ ماڻهن جي ٿڪاوٽ گهٽائي ٿي. هميشه لاءِ هن جو استعمال ڪرڻ چڱو نه آهي، پر دوا طور ڪم آڻڻ گهرجي.

ڪوڪو. هيءَ به ڪافيءَ وانگر هڪ وڻ جو ٻج آهي. هن ۾ نائٽروجن ۽ نشاستي ۽ سڻڀ جا حصا موجود آهن، انهن ڪري چانهه ۽ ڪافيءَ کان وڌيڪ سٺو آهي.

(۵) شراب پيڳ وغيره. فائدا. شراب مان فائدا ٿورا آهن، سو به نڪي جڏهن ورلي دوا طور ڪم آڻجي (۱) ڪن مرضن جي علاج ۾ اچبو آهي (۲) بيماري جي وقت ۾ دل کي قوت ڏيڻ لاءِ ڪم ۾ اچبو آهي. (۳) بک پيدا ڪندو آهي.

نقصان. شراب پيئڻ مان هيٺيان نقصان آهن: (۱) معدي تي خراب اثر ٿئي ٿو، جنهن ڪري وقتي الٽيون

ٿيندا پون. (٢) سمجهه گهٽ ۽ ڪاوڙ لڳي ٿي. (٣) ڪم ڪرڻ تي دل ڪانه ٿيندي آهي. (٤) حافظو گهٽجي ويندو آهي. (٥) لٺي ننڊ ڪانه پوي ماڻهو اداس ۽ سست ٿي ويندو آهي. (٦) بعضي نه ڇرڪائي به اچي ويندي آهي. (٧) شراب پيئڻ جي ڪري معدو، جگر، ٻڪيون ۽ دل زخمي ٿي پون ٿا. (٨) مرض کي ٽاري رکڻ جي طاقت وس مان گهٽجي وڃي ٿي. (٩) شراب حياءُ گهٽائي ٿو. (١٠) ان ڪري اڪثر پيو شراب سڄي گهر جو ناموس وڃائي ٿو، مطلب ته شراب آهستي ڪم ڪندڙ زهر آهي.

ڀنگ هنجي پيئڻ مان به شراب وانگر گهڻا نقصان آهن. ٿوري وقت سوجوش ۽ ٻاري چست ڪري ٿي، مگر آخر دل ٿڪجي نبل ٿيو پوي ٿي.

سوال

١- پاڻيءَ جا مکيه جزا ٻڌايو؟ (ج ٨٦)

٢- پاڻي ڪهڙن ڪمن ۾ اچي ٿو ۽ اهو نه هجي، ته هرند ڇا ٿئي؟ (ج ٨٦ - ٨٧)

٣- سرشتي ۾ ۽ انساني بدن ۾ ڪيترا ڪيترا حصا پاڻيءَ جا آهن؟ (ج ٨٦)

٤- پاڻيءَ ملڻ جا مکيه هنڌ ٻڌايو ۽ سڀ کان سٺو پاڻي ڪهڙو آهي؟ (ج ٨٧-٨٨-٨٩-٩٠-٩١)

٥- دنيا جو پاڻي پيئڻ جي ڪم آڻڻو هجي، ته ڪهڙيءَ ريت ڪم آڻبو؟ (ج ٧٨ - ٨٨)

٦. ڪونن ۽ واريءَ سان پاڻي صاف ڪرڻ جو طريقو شڪل ڪڍي ڪوليسمجهايو؟ (ج ٦٣)
٧. ڏوهه، ٻهراڻ وقت ڪهڙيون خبرداريون ڪجن ۽ ڏوهن جا قسم ٻڌايو؟ (ج ٩٠-٩١-٩٢)
٨. اَڄ مارڻ مان فائدا ۽ نقصان ٻڌايو؟ (ج ٩٥)
٩. گرميءَ جي وقت سڌي مٿي ڪهڙي ڪپڙي اول ڪم آڻجي؟ (ج ٩٦)
١٠. ٻڙ، مستي، مصري ۽ ڏهي اِنهن جو اثر اگرچ گرم آهي، ته به اولهاري جو گهڻا ماڻهو ڇو تاڏل طور استعمال ڪندا آهن ۽ انهن جو سبب ڏولي ٻڌايو؟ (ج ٩٧)
١١. چاهه مان فائدا ۽ نقصان لکو؟ (ج ٩٨)
١٢. ڀنگ ۽ شراب جا عيب ثواب لکو؟ (ج ٩٩-١٠٠)

ڪلاڏو

بدن جي گرمي جي باقي سان پيت.

(١) جيئن انوڻ ڪونن ۽ ٻاڦ ڪان سواءِ هلي ڪين سگهندي، تيئن اسين به ناڏي ۽ ٻاڦ ڪان سواءِ هلي ڪين سگهنداسون.
(٢) جيئن ڪل کي ڪونن ۽ ٻاڦ جي وسيلي گرمي ملي ٿي، تيئن اسان جو بدن به ناڏي ۽ ٻاڦ جي وسيلي گرم رهي ٿو ۽ اها گرمي ٩٨.٤ ڊگرا رهي ٿي.
(٣) جيئن انوڻ ۾ گرمي وڌي وڃي آهي، ته اها ٿرما ميٽر جي وسيلي معلوم ٿيندي آهي؛ تمام گهڻي گرميءَ ۾ انجي سڙي وڃڻ جا ڀيڪار ٿيڻ جو امڪان آهي،

تنهن ماڻهوءَ جي بدن ۾ به گرمي گهٽجي ٿي اچي، ۽ نبض جي صورت ۾ ظاهر ٿئي ٿي، پر جي اها گرمي وڌي ١٠٢ يا ١٠٣ درجن کي رسي ٿي، ته ماڻهوءَ جي به بيڪار ٿيڻ يعني مري وڃڻ جو امڪان آهي.

(٤) جڏهن کل مان خراب پاڻي نيڪال ٿيندو وڃي ٿو، تنهن اسان جي بدن مان خراب پاڻي پگهر جي ۽ پيشاب جي صورت ۾ نڪري ٿو.

(٥) جڏهن کل مان ڪاربان جو دونهون مٿان ڄمي مان نڪري ٿو، تنهن اسان جي ڪاڏي مان ٿلهي رس جي غلاظت (ڪاربانڪ ايسڊ گئس) جي صورت ۾ اڪ يا واس مان نڪري ٿي.

(٦) جڏهن کل ۾ ڪم ڪرڻ ڪري ڪوت ٿئي ٿي، تنهن اسان جي بدن ۾ به ڪم ڪرڻ ڪري ڪوت ٿئي ٿي، جا ڪاڏو پري ٿي.

ڪاڏي جو وڏي ڪم - اهڙي ۾ اگر ۽ پاڻي رکيو ڪم جي طاقت پيدا ٿيا ڪن ٿا، مگر اسان جي بدن ۾ ڪاڏو ان کان وڏي ڪوت پرڻ، مرمت ڪرڻ ۽ واڌ ڪرڻ جو ڪم ڪري ٿو.

ڪاڏي جا نمونا.

ڪاڏي جا مکيه ٻه نمونا آهن: ١) هوائي ٢ لباڻي سهڻي ۾ سدو ڪاڏو آهو آهي، جنهن ۾ هتي بيان ڪيل چارئي قسم ڪاڏي جا موجود هجن.

(١) کير - هي سڀني ۾ سٺو کاڌو آهي، مختلف چارني قسم موجود آهن، انهيءَ ڪري ننڍا ٻار کير تي ٻاجهي وڌا ٿين ٿا. کير جلد هضم ٿيندڙ ۽ طاقتور کاڌو آهي، مگر چوڻي آهي ته ”کير ڌاڻ گهرجي نه پيئڻ گهرجي“ انهن جي معنيٰ اها آهي، ته کير ڍڪ ڍڪ ڪري پيئڻ گهرجي، جئين سولائيءَ سان هضم ٿئي، جي گهڻو ۽ اڪثر پي وجهو، ته قبضي يا دست ڪري وجهندو، کير ٿاڻو ڪم آڻڻ گهرجي، رکيل کير ڪم آڻڻ چڱو نه آهي، ڇو ته کير ۾ ننڍڙي وقت ۾ جيوڙا پيدا ٿيندا آهن، انهن ڪري جي ڏڌل کير ۾ انهن ڪلاڪن کان پوءِ کاڌو وڃي، ته کير کي ٽور وجوش ڏيڻ ڪانهي.

نوٽ - ٻيا کاڌي جا جيڪي نمونا آهن، ان مان ڪنهن ۾ گهڻو جزو گهٽ آهي، ڪنهن ۾ ڪجهه، انهيءَ ڪري گهڻن قسمن جا کاڌا گڏي کائبا آهن، ته جئين ڇهني قسمن جا کاڌا اندر موجود ٿين.

(٢) ٻوٽا، گوشت ۽ ڀاڄيون هن ۾ نشاستي (مناڻ) واري مال کان سواءِ ٻيا سڀ اسم موجود آهن، مگر گرمي پيدا ڪندڙ ۽ ٻاڦ گهڻو تمام گهٽ آهي، اسالحي هندستان جو گهڻو ڀاڱو گرم آهي، انهيءَ ڪري گرمي اڪثر گهٽ آهي، انهيءَ ڪري اهڙو کاڌو هضم ۾ نقصان رسائي ٿو؛ خاص ڪري اونهاري ۾ ته گهڻو کائڻ نه گهرجن جهڙا ٻڪرين جا، ته انهن سان ليمون ۽ ڪچا ڦر

گرمي ڏيندڙ شيون گڏي ڏنيون، يا ساڻن ڀاڄين سان
سان گڏي ڏنيون کائجن.

(٣) **سگهه وارا ان** - ڪڻڪ، چانور، جوئر، ٻاجهري
مڪائي وغيره هنن ۾ اٽو يا نشاستي وارو مال موجود
آهي، انهن ڪري سادن ٻيا اهڙا ڏاڍا گڏي ڏنيون،
جن ۾ ماس وڌائيندڙ، گرمي پيدا ڪندڙ ۽ هڏا ٺاهيندڙ
مال موجود هجي.

ڪڻڪ ۾ سڀ کان گهٽ آهي، انهيڪري اُن ۾ گهه جو
استعمال وڌيڪ ڪجي. چانورن ۾ نشاستو گهڻو آهي.
انهن ڪري چانورن ۾ دال ملائي کائجي.

(٤) **ڦرين وارا (داڻيون)** - چڻا، مٽر، مگ، ماهه
موٺ ۽ موڙي وغيره هنن ۾ نشاستي وارو مال ۽ ماس
وڌائيندڙ ٻئي موجود آهن، انهن ڪري جيڪڏهن
چانورن يا ڪڻڪ سان گڏ کائجن، ته انهن سان هڏا
ٺاهيندڙ ڏاڍ ۽ ٻئي سبزيءَ وارين ڀاڄين کائجن.
هنن ۾ گوشت وانگر ٺهيندڙ جز گهڻو آهي.

(٥) **ڀاڄيون** - الف - **ٻاڙ واريون** - مثلا پٽاٽا، گجرون،
گوگڙون، موريون، بصر وغيره هنن ۾ نشاستو ۽ ماس
وڌائيندڙ مال موجود آهن، انهيڪري طاقت واريون
آهن - (ب) **ساين ڀاڄيون** انهن ۾ ماس وڌائيندڙ
جزو ٿورو آهي، مگر انهن ۾ هڏا ٺاهيندڙ مال يعني لوڻ
جا ڪيترا قسم موجود آهن، جي بدن جي ضروري جزن

سالڻ جو ڪم ڪندا (٥) **مصالح واريون ڀاڄيون**
مثلاً مرچ، ادرڪ ۽ ڦوٽا، هي مصالح طور ڪتب آڻبيون
آهن، سي هاضمي ۾ مدد ڪنديون آهن.

نوٽ- جيڪڏهن ڀاڄين جا سڀ قسم گڏ ٿا، ته مطلب
سڀ قسم جو کاڌو اچي ويندو، تنهن ڪري واهڻ کي
سڀ ڀاڄيون گڏي کائڻ گهرجن.

(٦) **ميوا-** هنن ۾ ڪيترن قسمن جون قوت واريون
۽ هاضمي واريون شيون آهن، تنهن ڪري کاڌي سان
گڏ يا کاڌي کان پوءِ ڪلاڪ پوءِ کائڻ بلڪل چڱا آهن.
ميون جي رس ڪيترن بيمارين ۾ به فائدي واري آهي.
ڪي ميوا تازا کائبا آهن ۽ ڪي سڪل کائبا آهن.

(١) جيڪي سڪل ميوا آهن، اُن مان بادامين ۽ پستا
وڌيڪ سٺيا آهن، تنهن ڪري مناسب اندازي کان
وڌيڪ کائڻ ۾ دير ۾ هضم آهن ۽ اکروٽ، کاجا ۽ ليزا سڀ
سٺا آهن، ته به گهڻي انداز ۾ کائڻ چڱا نه آهن.

(٢) جيڪي ميوا تازا کائبا آهن، اُن مان انب ۽ ليمون
کاڌي سان گڏ کائجن، ته هاضمو سٺو ڪندا. باقي
نارنگيون، انگور، صوف، ڪيلا، زردالو وغيره
کاڌي کان پوءِ ٢-٣ ڪلاڪ رکي کائجن

(٧) **تمام پڪل يا ڪچو ميوو کائڻ** - تمام پڪل
ميوي مان اندران خراب گندو پيدا ٿين ٿيون، جنهن
ڪري دستن جي بيماري جو انديشو آهي. ڪچو ميوو

وري هضم نٿو ٿي سگهي، تنهن ڪري بدهاضمو دست يا ٻي بيماري ٿئي ٿي. تمام پڪل ميوي تي مکيون ڀ آنا لاهينديون آهن، تنهن ڪري ڪالرا جي بيماريءَ ۾ اهڙن ميون کان پرهيز ڪرڻ گهرجي.

هيٺين کاڌي جي شين ۾ مٺاڻ جو انداز:

(۱) ڪڻڪ ۱۰۰ سيڪڙو. (۲) ڪمند ۹۶ سيڪڙو. (۳) ماکي ۳۱ سيڪڙو. (۴) سڪل انجير ۷۴ سيڪڙو. (۵) ڳجر ۶۹ سيڪڙو. (۶) مٽر ۴۹ سيڪڙو. (۷) ڪڻڪ جي ماني ۵۰ سيڪڙو. (۸) ڪيلي جون ڦريون ۲۲ سيڪڙو.

هيٺين کاڌي جي شين ۾ سڻڀ (چرٻي) جو انداز:

(۱) گيهه ۹۵ سيڪڙو. (۲) مکڻ ۸۵ سيڪڙو. (۳) گوشت ۲۵ سيڪڙو. (۴) ملائي ۱۹ سيڪڙو. (۵) بيضا ۱۱ سيڪڙو.

هيٺين کاڌي جي شين ۾ لائڙ وڌائيندڙ جزن جو انداز

(۱) سڪل مڇي ۳۶ سيڪڙو. (۲) مٽر ۲۳ سيڪڙو. (۳) گوشت ۱۸ سيڪڙو. (۴) ڪاڌ سڪل مڇي ۱۶ سيڪڙو. (۵) بيضا ۱۵ سيڪڙو.

مٿين اندازن مان معلوم ٿيندو ته صحتناڪ، سڻڀ ۴

ڏائنرو وڌيءَ جزو ڪٿڙ ان شين ۾ سڀ کان گھٽ آهي ۽ ڪٿڙن ۾ گھٽ آهي.

ڪاڌي جو انداز. عام طرح سان هر هڪ ماڻهوءَ لاءِ روزانو اٽڪل وزن اڍائي آ. ڏائنرو جيتي، سا ٻه اسٽ آ. نشاستي جي شين جا ڏهه آنه سٽيپ ۽ هڪ آ. اوڻ هڻڻ گھرجي. اهو قاعدو هر هڪ انسان لاءِ بدل سگھي آهي، مگر هيٺين ڳالهين تي خيال رکڻ گھرجي: - (١) **عمر.** جيئن عمر وڌندي اٿين ڪاڌو گھٽ هئڻ گھرجي (٢) **ڪم.** ٻارن جي ڀورهئي ڪندڙ ماڻهوءَ جا عضوا جلد گسندا آهن، جنهن ڪري انهيءَ کي ٻين کان سرس کائڻ گھرجي. (٣) **آب هوا.** ٿڌي ملڪ جي رهندڙ ماڻهوءَ کي وڌيڪ ڪاڌو گھرجي، ڇاڪاڻ ته هو گرم ملڪن جي ماڻهن کان وڌيڪ ڪم ڪري ٿو ۽ سرد آب هوا ۾ گرم ۽ سٽيپن شين جي وڌيڪ ضرورت آهي. سڀ کان سٺو قاعدو آهي ته جيتري بک هجي اوترو کائجي، باقي بک کان گھڻو يا گھٽ کائڻ نه بهتر آهي.

چڱي هاضمي جون نشانيون

کاڌو بدن جي واڌ جو ڪم پوريءَ طرح تڏهن ڪري سگھندو، جڏهن پوريءَ طرح هضم ٿيندو، جنهن جون هيٺيون نشانيون آهن:

(١) بدن مان جيڪو ميل نڪرندو آهي، سو رنگ جو ڪي ڪجھه هلڪائون ڏاڍو سرو، ڪنهن ۽ ڳاڙهي جو

ڳنڍيو وڃي هيٺ پولڙو آهي ۽ چوڌاري سخيرو هوندو
آهي. (٢) ميلي جي اڪرڻ ڪري ڳڏيا جا چپ ڳنڍا
ڪين ٿيندا آهن. (٣) ميلي ۾ اڌ اوني ڪين ٿيندي
آهي. (٤) اڪي واءُ ڪنو ٿيندو آهي. جي ڪاڏو هضم
نه ٿيندو آهي ته نڪي طاقت ٿيندي آهي، اڪي بدن
۾ ٿي ٻرڪوٽ پرائي آهي. ۽ اڪا واءُ ٿيندي آهي، جڏهن
ڪري بدن ضعيف ٿيندو ويندو آهي.

بدهاضمي جون نشانيون

(١) ڪاڏي ڪانپوءِ دلي اوڳرائي ٿيندي آهي (٢) دل
ڪچي ٿيندي آهي (٣) ننڊ ۾ سڙ ٿيندي آهي (٤)
بعضي قبضي ٿيندي آهي (٥) پاڻي جو رنگ هڙدائون
ڪين ٿيندو آهي، ڪڏهن تمام سخت ڪڏهن تمام پترا
۽ منهس وقتي ڪچو ڪاڏو نڪرندو آهي (٦) ميلي اڪرڻ
وقت ڳڏيا جا چپ خراب ٿيندا آهن (٧) اندر واءُ
ڪنو ٿيندو آهي (٨) وقتي ميلي ۾ اڌبوني ٿيندي
آهي.

ڪاڏو چڱي طرح هضم ٿئي تنهن لاءِ هيٺين ڳالهين تي ڌيان ڏجي:

(الف) ڪاڏي جي چيزن ڪاڏو اهڙو هئڻ گهرجي
جهڙو ڪاڏي جا سڀ جزا موجود هئڻ گهرجن ۽ طبيعت
جي موافق هجي، سياري ۾ گرمي پيدا ڪرڻ لاءِ مدارڻ
سٺي وڌيڪ ڪم آهي، اونهاري ۾ وڌي ڪسٽڻ

جهڙيون شيون ۽ ميوا وڌيڪ ڪري آڻجن.

(١) کاڌو وقت بوقت مٿاني سنئاني کائجي، جنهن ڪري هڪڙو ته انهن مان ڪڪ نه ٿيو پيو، ته اُن ۾ سڀ جزا موجود ٿي سگهندا.

(٢) کاڌي ۾ مرچ مصالح گهٽا ٿا هجن، اڪي مٿاڻ گهڻو هجي، ڇو ته اهو کاڌو اڳيئي ڏير هضم آهي، ويتر ڇهر ۽ سواد سبب جيڪڏهن گهڻو کائي وڃبو، ته هاضمي جي عضون تي بوجو ٿي پوندو، جنهن ڪري فائدي جي بجاءِ اُلٽو نقصان ٿي پوندو، تنهن ڪري کاڌي ۾ اهڙيون شيون هجن ۽ اهڙو هلڪو هجي جو جلد هضم ٿئي. مزور ۽ غريب جي سادو کاڌو کائن ٿا سي شاهوڪارن کان وڌيڪ تندرست گذارن ٿا، ڇو ته شاهوڪار سوادي ۽ سدا طعام کائن ٿا، جي ڏير هضم آهن. (٣) رات جي وقت ڏير هضم کاڌو بلڪل کائڻ نه گهرجي، ڇاڪاڻ ته رات جو مغز آرام ۾ رهي ٿو ۽ هاضمي جو ڪم پوري طرح نٿو ٿئي، جي ڏير هضم کاڌو کائبو ته ارٿي ۽ بد هاضمو ٿي پوندو ۽ گهٽا خواب لهبا.

(ب) کاڌو تيار ڪرڻ. (١) رڌڻ جا ٿانوَ بلڪل صفا هجڻ گهرجن، جيڪڏهن ٽامي جا پتل جا هجن، ته انهن کي قلعي ضرور ڪرائڻ گهرجي، ڇو ته ٽامي جي ڪٽ زهري آهي (٢) کاڌو جڏهن رڌجي انهن منجهس ابتر پاڻي نه وجهجي جو رجهڻ ۾ پاڻي سان گڏ انجو

ڦوٽ وارو ٻاگو ۽ ٻاهي هارجي رهي (٣) عام ماڻهو
جانور ڌاڙي ٻاهون جو ٻاٽي اونڌي (ڪڏهن) ڇڏيندا
آهن؛ انهن ڪري سان جانورن جو طاقت وارو ٻاگو ٻاٽيءَ
سان گڏ ٻاهر هليو ويندو آهي، ساڳيءَ طرح ڇٽا، مترءَ
پوڻ ڏاليون ۽ ٻاٽيءَ اڪيلي ڪائڻ نه گهرجن (٤) ڪاڏو
بلڪل چڱيءَ طرح رڌل هئڻ گهرجي، جيڪڏهن ڪاڏو
پوريءَ طرح رڌل نه هوندو، ته هاضمي وارن عضون کي
هاضمي کان سواءِ رڌڻ جو ڪم به ڪرڻو پوندو، جنهن
ڪري اهي ٿڪجي پوندا ۽ ڪم پوريءَ طرح ڪري نه
سگهندا، ٻنهي کان سواءِ جيڪڏهن ڪاڏو پوريءَ طرح
رڌل هوندو ته نرم، سوادي ۽ هاضمي لاءِ هلڪو ٿيندو.

(ب) **ڪاڏو ڪائڻ** (١) ڪاڏو تڏهن ڪائجي، جڏهن
چڱي بک لڳي، جيڪڏهن بک هوندي ئي ڪانه ۽ ڪائبو
ته ڪاڏو هضم ٿي نه سگهندو، ڇو ته جهڙيءَ طرح اڄ تڏهن
لڳندي آهي، جڏهن ٻاٽيءَ جي گهرج هوندي آهي،
ساڳيءَ طرح بک به تڏهن لڳندي آهي، جڏهن ڪاڏي جي
گهرج هوندي آهي، ٿورٽي آهي ته **" گهرج
ڌاران ڪائڻ آهي تندرستيءَ جو زيان . "**
(٢) ترش روٽيءَ سان يعني ڪاوڙ مهل ۽ خيالن ۾ غرق
ٿيڻ وقت ڪاڏو نه ڪائجي، اڪي ڪائڻ مهل ڌاڍيان ٿلن
۽ واڪو ڪري ڇٻاڻ گهرجي، انهن ڪري
ڪري ڪاڏي ڪائڻ جي قاعدن ڏانهن خيال نه ٿو لڳي،

جڏهن ڪري کاڌو پوريءَ طرح هضم ٿيو ٿئي . (٣) کائڻ
وقت دل هميشه خوش رکڻ گهرجي . (٤) کاڌو تمام ڳرو
يا تمام ڪوسو ۽ ٻاروتو نه کائجي. (٥) کاڌو خوب چٻاڙي
۽ آهستي کائجي ، جيئن کاڌي سان ٿڪ گهڻي گڏجي ،
چو نه هاضمي جو ڪم وات ۾ ئي شروع ٿئي ٿو ، تنهن
ڪري کاڌي کائڻ لئي شرط اهو آهي ، ته '' ڪسر ٿو
اڳهه کائي ''. (٦) کائڻ کانپوءِ اڌ ڪلاڪ کن پڙهڻ خواه
خيالي ڪم ڪرڻ نه گهرجي . (٧) هڪ ويلو کائجي ته
وري ٥ يا ٦ ڪلاڪ رکي پوءِ ٻيو ويلو کائڻ گهرجي ، چو
ته کاڌو هضم ٿيڻ لاءِ ٤ ڪلاڪ کن وٺي ٿو ، اُن کان پوءِ
ٻه ڪلاڪ يا ٻه هاضمي وارن عضون کي آرام ملڻ
گهرجي . هر هر کائڻ ڪري بدهاضمون ۽ ٻيون بيماريون
پيدا ٿيون ٿيون . (٨) رات جو سمهڻ کان گهٽ ۾ گهٽ ٻه
ڪلاڪ اڳ ماني کائڻ گهرجي، نه ته ننڊ درست نه ايندي
۽ هاضمون به ستو نه ٿيندو . (٩) روزانو بيست اچڻ .
يا اڃائي جي خيال کي گسائي ڇڏڻ سان قبضي ٿئي ٿي،
جا ڪيترن مرضن ۽ بدهاضمي جو مول آهي ، تنهن
ڪري روز صبوح جو اٿڻ سان يا اڃائي جو نيم ڪرڻ
بلڪل ضروري آهي . (١٠) هاضمي کي مدد ڪرڻ لاءِ
ورزش ڪرڻ گهرجي . (١١) هاضمي وارن عضون
کي آرام ڏيڻ لاءِ ١٥ يا ٢٠ ڏينهن کانپوءِ ورهه يا روزو
رکڻ گهرجي .

وٽامنس (جياپي جا جزا)

مٿي ٻڌائي آيا آهيون، ته انسان جي کاڌي جا مکيه چار جزا (معدني، نائٽروجني، نشاستو يعني مٺاڻ ۽ سڻڀ) آهن. پر هينئر ڳولهي مان ثابت ٿيو آهي، ته کاڌي ۾ ٻيا به جزا موجود آهن. جن تي انسان جي جياپي جو مدار آهي، جيڪڏهن اهي جزا کاڌي ۾ موجود نه هجن ها، ته هوند انسان مشڪل جي سگهن ها. هن ڏان ويهه ورهيه اڳ انهن جزن جي اصل خبر ڪانه هئي ۽ هن وقت تائين اها خبر به ڪا نه پئي آهي، ته انهن جزن جي ڪيمياوي بناوت ڇا آهي، مگر ايترو معلوم ٿيو آهي، ته اهي جزا قدرت ڪهڙين شين ۾ ڪيتري قدر موجود رکيا آهن ۽ سندن ملڻ ڪري ڪهڙيون بيماريون ٿين ٿيون. اهي جزا تازين ڪچين کاڌي جي شين جهڙوڪ کير، ڀاڄين، ميون وغيره ۾ پوري انداز ۾ موجود آهن. شين کي گهڻي ٻارڻ تي رڌڻ ڪري يا گهڻو ۾ تمام گهڻو اُٻارڻ ڪري شين مان وٽامنس ناس ٿيو وڃن ٿا. تجربو ڪري ڏٺو ويو آهي ته پاليل ڪوئن کي نائٽروجني، معدني، مٺاڻ ۽ سڻڀ وارا جزا پوري وزن ۾ ملائي ڏنا ويا آهن، ته انهن ڪوئن جو اُسرڻ بند ٿي ويو آهي ۽ ٿورن ڏينهن ۾ اهي ڪوئا مري ويا آهن، مگر جيڪڏهن کين انهن جزن سان گڏ کير به ڏنو ويو، ته ڪوئا وڌن ٿا ۽ جيئرا

رهن ٿا. هيلتائين ڇهن قسمن جا **وٽامن** معلوم ڪيا ويا آهن، جن جا نالا ٻه مقرر نه ڪيا آهن، مگر الف، ب، ث، د، ع نالن سان سڏيا وڃن ٿا، جن جو بيان هيٺ ڏجي ٿو:—

وٽامن الف. هيءُ سائين ڀاڄين ۽ کير، مسالي، مکڻ، ٻوهي مکڻ ۽ ڇرٻيءَ ۾ ٿئي ٿو. هن جي نه ملڻ ڪري اکين جي نظر جهڪي ٿيو پوي ۽ ڦڦڙن ۽ چمڙيءَ جي بيمارين ٿيڻ جو امڪان ٿئي ٿو.

وٽامن ب. هيءُ چانور جي مٿين کل ۾ ٿئي ٿو، تنهن ڪري، ڪورا چانور (جن جي کٽي واڄي لٿل هجي) کائڻ گهرجن ۽ رانڌڻ وقت پاڻي نه لاهڻ گهرجي ۽ تمام گهڻي وقت جا رکيل چانور نه ڪم آڻڻ نه گهرجن، جو سندن وٽامن سڙي وڃي ٿو. ڪن تازن ڀاڄين ۽ سنگن وارن اَن ۾ پڻ ٿئي ٿو. هن جي گهٽتائيءَ ڪري قبضيت، بادي، بدهاضمو ٿئي ٿو، جنهن ڪري آنڊن ۾ زهري جيوا پيدا ٿين ٿا جي عضوا سڪائي ڇڏين ٿا، جنهن کي **ٻيري ٻيري** جي بيماري چئبو آهي.

وٽامن ث. هيءُ ٻن گدرن، ڪوڪڙن، ليمن، نارنگين ٽماٽن ۽ ٻين ڪن تازن ميون ۾ ٿئي ٿو ۽ کير، گوشت ۾ پڻ ٿوري انداز ۾ ٿئي ٿو؛ تنهن ڪري سڪايل ۽ رکيل ڀاڄين، ميون کان تازا ڪم آڻڻ بهتر آهن. هن جي نه ملڻ ڪري هڏا ڪمزور ٿي پوندا آهن، جنهن کي

سڪروي (سڪربوط) جي بيماري ڪري ٿو ن ٿا. اها بيماري گهڻو ڪري خلاصين کي ٿيندي آهي، جو جهاز ۾ وڏن مسافرن ۾ ڪين تازيون ڀاڄيون ۽ تازا ميوا مطلق مشڪل لڀندا آهن، تنهن ڪري اهڙن وقتن تي ليمي جي رس استعمال ڪرڻ گهرجي.

واٽمن ڊ. هي ڪير، مکڻ ۽ مڇيءَ جي تيل ۾ گهڻي ٿئي ٿي. هن جي نه ملڻ سبب هڏا ڏنگا ڦڏا ٿي پوندا آهن، جئن نه ننڍن ٻارن جا پير ڦڏا ٿي پوندا آهن، جنهن کي **رڪيٽس** (هڏڙيءَ) جي بيماري ڪري چون ٿا.

واٽمن ع. هي ڪڻڪ جي ڇڙ ۾ ٿئي ٿي. هن جي نه ملڻ سبب ڏاڙن کي ٻار نه ٿيندو آهي يا ٿوري وقت ۾ سڪي ويندو آهي.

مطلب ته سمورا واٽمن کير، تازين ڀاڄين، ميون، اناج، گيهه وغيره کاڌي جي شين ۾ ٿين ٿا، تنهن ڪري وقت بوقت هر قسم جو کاڌو کائڻ گهرجي.

سادهن نقشي مان خبر پوندي، ته هر هڪ جنس ۾ ڪيتري قدر واٽمن آهي، ٣ جو انگ **واٽمن** جو گهڻو اندازو ڏيکاري ٿو، ٢ جو انگ ٿورو پيو ۽ ١ جو انگ تمام ٿورو اندازو ڏيکاري ٿو:

نالو کاڌي جو	الف	ب	ث	د	ع
اناج		۳		۱	۱
آني جي زردي	۳	۲		۱	۱
بوهي مڪه	۳				
ٻصر	۱	۱	۲		
باداميون	۱	۱			
ٻڪيون	۲	۲			
ٽماٽا	۲	۳	۳		
پٽاٽا	۱	۲	۲		
پالڪ	۳	۳	۳		
جيرو	۳	۲			
چربي	۳			۱	
ڊاک		۲	۲		
صوف	۱	۱	۲		
ساون ڀڄن وارن ڀاڄيون					
گوگڙون مورڙون وغيره	۲		۱	۱	
کوڙي جون ڦرڙون	۱	۱	۲		
ڪبر	۳			۲	
ڏهر سنڌي	۳	۲	۱		
گوبي	۱	۲	۳		

گجر لاهوري	١	٢	٢	
ليمون	١	٢	٣	
مٽر	٢			
مڇي جو تيل	٣			٣
مکڻ	٣			١
ملائي کير جي	٣	٢	١	
نارنگيون	١	٢	٣	
ناريل	١	٢		١

سوال

١. هاضمي جي مشين سان ريل جي مشين جي ڀيٽ ڪريو؟ (ج ١٠١-١٠٢)

٢. کاڌي جا ڪيترا نمونا کهڙا آهن ۽ انهن ۾ تمام سٺو کهڙو کاڌو آهي؟ (ج ١٠٢-١٠٣)

٣. ثابت ڪريو ته هندستان ملڪ لاءِ گوشت مڇيءَ کان سائون ڀاڄيون وڌيڪ چڱيون آهن؟ (ج ١٠٣)

٤. ڪيئن سهي ڪندا ته، اوهان جو کاڌو چڱيءَ ريت هضم ٿيو آهي؟ (ج ١٠٧-١٠٨)

٥. کاڌي کائڻ جا مٿا ٿا ٻتن سان لکو؟ (ج ١١٠. ١١١)

٦. ميوي کائڻ مان فائدا لکو ۽ کهڙو ميوو ڪڏهن کائڻ گهرجي؟ (ج ١٠٥-١٠٦)

٧. وائٽمن گهڻن قسمن جا آهن ۽ سندن اثر لکو؟ (ج ١١٣-١١٤)

تندرستيءَ جا قاعدا

(١) **ورزش ڪرڻ**- ورزش ٻن قسمن جو ٿيندو آهي:-
(١) ڪي ماڻهو رڳو ڪاڏو مڙائي ڏاڍيندا آهن، جو ٿل ٿول لي گڏا رهندا آهن، انهن ڪرڻ ۾ چڱو آهي، جو ته ٿل ٿول هاڪو ڪاڏو آهي ۽ ڪاڏي مڙائڻ ڪري ڪانڊ لي ۾ هاڻ ٺٺي لو.

(٢) ڪي ماڻهو وري روزو رکندا آهن، يعني اصل نه کائيندا آهن، اُن مان هي فائدا آهن (١) پيٽ، آنڊي ۽ ٻين هاضمي وارن عضون کي آرام ملي ٿو (٢) رس کي مرض جي جيوڙن ناس ڪرڻ جو وجهه ملي ٿو (٣) بدهاضمي کي ٽارڻ لاءِ ورزش رکڻ سستو علاج آهي، مگر سالڌهه گهڻا روزا نه رکجن، ڇو ته ورزش اهڻ ۾ رنڊڪ پوندي ۽ بدن جا جدا جدا ڀاڱا پوريءَ طرح ڪم ڪري نه سگهندا.

هدايتون. (١) بدن جو من سان گهڻو لاڳاپو آهي، تنهن ڪري جي ورزش رکڻ مهل من صاف هوندو ته فائدو ٿيندو، مگر جي من چنچل هوندو ته ڀاڻ بدن کي نقصان رسندو (٢) روزي رکڻ کان پوءِ ڪاڏو ۽ هلڪو ۽ طبيعت موافق هجي، جي ڏ ٻر هضم ڪاڏو ڪائبو ته هاضمي جي عضون لي هڪدم بوجو پوڻ سبب ڪم پورو ڪري سگهندا، مگر جي هلڪي ڪاڏي ڪائڻ ڪري آهستي آهستي ڪم شروع ڪندا ته طاقت وڌندا ويندا.

(٢) سنان ڪرڻ.

ضرورت - ڇمڙيءَ مان ٻگهر جي رستي غلاظتون هميشه ٻيون نڪرن جيڪڏهن سنان نه ڪبو، ته اهي غلاظتون ڇمڙيءَ کي لڳي اُتي پور بند ڪري ڇڏينديون، جنهن ڪري ٻگهر پوريءَ طرح نه نڪرندو، جيڪي ماڻهو سنان نه ڪندا آهن، انهن جي ڪَهن مان بدبوءِ پيئي ايندي آهي. (٢) سنان نه ڪرڻ ڪري خارش، ملو، ڦٽ ڦرڙيون ۽ ٻيون ڇمڙيءَ جون بيماريون ٿينديون، انهن ڪري بدن جي صفائيءَ لاءِ سنان ڪرڻ ضروري آهي. (٣) سنان نه ڪرڻ سبب ٻگهر ۽ غلاظت جي باس ٿي بند ٿي مکيون، مڇر ۽ ٻيا جيوڙا ڇڪبا اچن ٿا، جنهن ڪري وچڙندڙ مرض ٿيڻ جو امڪان به گهڻو ٿيندو. (٤) سنان ڪرڻ ڪري ڇمڙي طاقت واري ٿئي ٿي ۽ انهن کي به آرام ملي ٿو ۽ بدن کي فرحت اچي ٿي.

سنان جو وقت - (١) اونهاري ۾ صبوح خواه شام جو ٻئي وقت سنان ڪرڻ گهرجي يعني رات جو بدن مان نڪتل ٻگهر ۽ غلاظتون صبوح جو صفا ڪرڻ گهرجن ۽ ڏينهن جو نڪتل ٻگهر ۽ غلاظتون شام جو صفا ڪرڻ ضروري آهن، انهن ڪرڻ سان رات جو ننڊ به فرحتي ايندي. (٢) سياري جو رڳو هڪ وقت صبوح جو سنان ڪرڻ گهرجي ڇو ته سياري ۾ بدن مان ٻگهر ۽ غلاظتون گهٽ نڪرن ٿيون، انهن ڪان سواءِ جي هن مند ۾ پيئي

وقت سنان ڪبو نه ٿڌ لڳڻ جو امڪان آهي. جيڪي مزور ۽ ڪارخانن ۾ ڪم ڪندڙ آهن، ان کي شام جو سنان ڪرڻ گهرجي، ته پل سڄي ڏينهن ۾ بدن تي پيل مٽي ۽ غلاظتون صاف ٿين ۽ ٿڪ لهي.

سنان لاءِ پاڻي - سنان هميشه تازي ٿڌي پاڻيءَ سان ڪرڻ گهرجي، ڇو ته انڪري رڳون ۽ چمڙي طاقتوار ٿين ٿا، گرم پاڻي ڪمزور ۽ سست ڪندڙ آهي. مگر جيڪڏهن بيماري جو ڏڌو پاڻي بدن کي پاڻ نه پوي ته پوءِ ٿهن سوسڙو ڪري ڪم آڻجي. (٢) سمنڊ جي پاڻيءَ سان سنان ڪرڻ فائدي وارو آهي، تنهن ڪري وقت سر اُن پاڻيءَ سان به سنان ڪجي.

مٺو پاڻي - کاري پاڻيءَ سان سنان ڪرڻ سان چمڙيءَ جون غلاظتون گهٽ صاف ٿين ٿيون، تنهن ڪري مٺي پاڻي چمڙيءَ کي خوب مهٽجي، جئين پوريءَ طرح صاف ٿئي.

صابڻ هڻڻ. بدن تي ٿل جهڙي شيءِ جو هڪڙو پڙلو لهي آهي، جو چمڙيءَ کي نرم رکي پيلو آهي، پگهر جون غلاظتون انهيءَ سٽيءَ لهي سان وقتي اهڙو چمبڙي پونديون آهن، جو مٺي سان به پوري صفائي ٿي نه سگهندي آهي، تنهن ڪري صابڻ انهن غلاظتن کي پوريءَ طرح صاف ڪري ٿو، مگر جيڪڏهن گهڻو ۽ روز بروز صابڻ هڻبو، ته اهو سٽيو لهي لهي ويندو ۽ چمڙي

اٿي ۽ ڪِري ٿي پوندي، تنهن ڪري هفتي کن کان پوءِ سنئو صابڻ ڪم آڻجي ۽ صابڻ هڻڻ بعد تيل مکي چمڙيءَ کي سنئو ڪجي.

سنان لاءِ هدايتون- (١) ڪثرت ڪرڻ کان پوءِ جڏهن پگهر سڪي وڃي، تڏهن سنان ڪرڻ گهرجي. (٢) کاڌي کائڻ کانپوءِ ٻه ڪلاڪ کن سنان ڪرڻ نه گهرجي. (٣) سنان اهڙي هنڌ ڪرڻ گهرجي، جتي بدن تي هوا جي لهر سڌي نه اچي. (٤) مٿي تي رڳو پاڻيءَ جا لوٽا پري وجهڻ مان فائدو ڪو نه آهي، پر سڄي بدن کي چڱيءَ طرح مهٽڻ گهرجي، جيئن چمڙي صفا ٿئي. (٥) سنان ڪرڻ کان پوءِ سڪي ڪپڙي سان بدن کي مهٽي سڪائجي آلي انگوڇي يا ٽوال سان مهٽڻ نه گهرجي، ڇو ته اُن سان غلاظتون صفا نه ٿينديون. (٦) سنان کان پوءِ جيستائين بدن وري اڳين وانگر گرم ٿئي، تيستائين ڏاڻڻ نه گهرجي، نه ته بدهاضمون ٿيندو. (٧) جيڪڏهن بيمار هجڻ سبب وهنجي نه سگهجي، ته آلي ڪپڙي يا سپنج سان بدن کي مهٽي هڪدم گرم ڪپڙا ڪجن.

(٣) ننڊ يا آرام.

ننڊ ڪرڻ تندرستيءَ لاءِ بلڪل ضروري آهي. ننڊ نه ڪجي ته مغز ۽ رڳون هميشه ڪم ڪرڻ ڪري ضعيف ٿي پونديون، جهڙي ڪري ڪم پوريءَ طرح ڪري نه سگهنديون، ننڊ ڪرڻ ڪري مغز ۽ بدن جي ٿڪاوٽ دور ٿئي ٿي ۽ بدن ۾ تازگي ۽ فرحت ٿئي ٿي

ننڊ ٻارن ۽ بيمارن کي ۹ يا ۱۰ ڪلاڪ ۽ جوانن کي ٦ کان ۸ ڪلاڪن تائين ننڊ ڪرڻ گهرجي، ننڊ مان ڦائدو تڏهن ٿيندو، جڏهن سٺي ۽ فرحتي ننڊ ايندي.

سٺيءَ ننڊ جون نشانيون. اها آهي جو گهري ننڊ کان پوءِ ماڻهو تازو ۽ سجاڳ ٿئي، مگر جي رڳو خراب اهڃا يا منجهيل ۽ ميرن ڪري هر هر سجاڳ ٿيندي ۽ پاسا پاسا اٿلائبا، ته ان ننڊ ڪرڻ مان ڦائدو ڪونه آهي، اُلٽو سستي ٿي پوندي. سٺيءَ ننڊ ڪرڻ لاءِ هيٺيون ڳالهيون ڌيان ڏيڻ گهرجي:- (۱) کٽ ڇڪيل ۽ سڌي هجي. (۲) هنڌ صاف هجڻ گهرجي، اوڇاڙي جو هلڪو هجي ۽ سٿاري جو نرم ۽ گرم هجي. (۳) مٿي هيٺان وهاڻو پتلو هجڻ گهرجي، وهاڻو وڏو ۽ سخت هوندو ته ڳچيءَ کي زور ايندو ۽ رت جي دورڻ کي رنڊڪ ٿيندي، جنهن ڪري مغز کي فرحت ۽ تازگي نه ٿيندي. (۴) سمهڻ جو ٽائيم مقرر ڪرڻ گهرجي، چوندا آهن ته "سوير سمهجي سوير اُٿجي" اڌ رات کان اڳ ننڊ جو هڪڙو ڪلاڪ پوءِ جي ٻن ڪلاڪن ننڊ جي برابر آهي. (۵) سمهڻ مهل هميشه هڪ نه اُتي پاسي ڀر اُسي سمهڻ گهرجي، ڇو ته کٻي پر سمهڻ ڪري کٻي جي ڪلهي مٿان ڪس آهي، اُتي زور اچي ٿو، جنهن ڪري ننڊ فرحتي نه اچي ۽ هميشه خراب اهڃا آهن ۽ وري منهن ڀر سمهڻ ڪري اکيون خراب ٿين ٿيون. (٦) رات جو سمهڻ

مڇل اکيون ڌوئڻ گهرجن. (۷) صبوح جو اُٿڻ وقت به اکيون ڌوئڻ گهرجن ۽ ننڍي پاڻيءَ جا ڇنڊا اکين کي هڻڻ گهرجن

(۳) ڪپڙا ۽ اُنهن جي صفائي

بدن کي گرميءَ، سرديءَ خواه ڪَس ڏان بچائڻ لاءِ اسان کي ڪپڙن ٻڌڻ جي ضرورت آهي، پر ڪپڙا هميشه صفا هڻڻ گهرجن، اولهاري جو پگهر ڪپڙن کي خراب ڪري ٿو، تنهن ڪري روز بروز صابڻ سان ڌوئي ڪرڻ گهرجن. ڪپڙن جي صفائي ٻين کي ڏيکارڻ لاءِ نه آهي مگر بدن کي تندرست رکڻ لاءِ آهي، تنهن ڪري ڪپڙا سادائي هجن، مگر صفا هڻڻ گهرجن، اولهاري ۾ ڪپڙا اهڙا هڻڻ گهرجن، جي بدن جي گرميءَ کي ٻاهر نڪرڻ کان نه روڪين ۽ سياري ۾ اهڙا هڻڻ گهرجن، جي گرميءَ کي ٻاهر نڪرڻ نه ڏين، انهن ڪري **سياري** جو اوني ۽ **اولهاري** جو **سوٽي** ڪپڙا پائڻ گهرجن. اولهاري جو رنگين ڪپڙا اصل پائڻ نه گهرجن، ڇاڪاڻ نه رنگين ڪپڙا سج جي گرمي پاڻ ڏانهن ڇڪيندا آهن، سياري جو به رنگين ڪپڙا پائڻ چڱا نه آهن، ڇو ته اُنهن جي ميرائيءَ جي خبر نٿي پوي، جنهن ڪري غليظ ٿيو پون، غليظ ڪپڙن مان هيٺيان نقصان پرا ٿين ٿا:

(۱) پگهر جا غليظ جرا چمڙيءَ کي لڳي پگهر کي ٻاهر نڪرڻ کان روڪن ٿا، جنهن ڪري خارش ۽ ٻيون چمڙيءَ جون بيماريون ٿين ٿيون (۲) وري جيڪو پرسان

وهندو آهي، انهن کي به ساڳي بيماري ٿيندي آهي.
(٣) غليظ ڪپڙن پر گند جي ڪري ڪيترن مرضن جا جيوڙا پيدا ٿين ٿا، جي بدن اندر وڃي مرض پيدا ڪرڻ جو ڪارڻ بڻجن ٿا. (٤) غليظ ڪپڙن تي مکيون ۽ مڇر اچي وهن ٿا جي به ڪيترن مرضن جا جيوڙا پاڻسان آڻن ٿا.

نوٽ- ٻڍن ۽ ٻارن جي ڪپڙن جي سنڀال وڌيڪ رکڻ گهرجي، ڇاڪاڻ ته اهي ڪمزور ٿين ٿا، انهن ڪري کين گرميءَ يا سرديءَ جو اثر جلد لڳي ٿو، انهن ڪري موسم موافق کين ڪپڙا پارائڻ گهرجن.

جوراب پائڻ پيرن جي مٽيءَ ۽ بگهر جي غلاظت سان جوراب هڪدم ميرا ۽ خراب ٿين ٿا. پيرن جي ترين پر لنڊن جا مڇا آهن، ان جو سڌو لاڳاپو مغز سان آهي جيڪڏهن اهڙا ميرا ۽ غليظ جوراب پاتا ته مغز پر موڳائي ۽ ٿڪاوٽ معلوم ٿيندي ۽ پڻ اکين خراب ٿيڻ جو امڪان آهي. تنهن کان سواءِ جورابن پائڻ ڪري پير گرم ٿين ٿا، جنهنڪري اهڙا گرمي مغز ۽ اکين پر خرابي پيدا ڪري ٿي، انهن ڪري اونهاري پر جوراب بلڪل پائڻ نه گهرجن، سياري پر پاتا ته روز بروز ڌوئڻ گهرجن ۽ سمهڻ وقت لاهي رکڻ.

بوٽ. زمين جي گرميءَ سرديءَ کان مغز کي بچائڻ لاءِ بوٽ پائڻ ضروري آهي، مگر بوٽ هلڪا نرم ۽ پير جي شڪل جهڙا هجن، سخت يا سوڙها هئڻ نه گهرجن،

جيئن ڪري پير ڇبا نه ٿين ۽ نه اڦون ۽ ڪڪڙا اُسن. اونهاري ۾ ڪجهه وقت چمپل پائڻ ضروري آهي، جنهن پيرن کي وقت بوقت هوا ملي، ائين ڪري مسمن کي فرحت ايندي، وڏن ڏڙن وارا بوٽ پائڻ نه گهرجن، ڇاڪاڻ ته بدن اڳتي اُڇل کائيندو آهي.

ٽوپيون. مغز کي اُس جي اثر کان بچائڻ لاءِ ٽوپي ضروري آهي، مگر ٽوپي مٿي ۾ هلڪي ۽ صفا هئڻ گهرجي، جنهن وارن کي تازي هوا به ملندي رهي، ڳوريون ٽوپيون پائڻ نه گهرجن.

نهن. بدن جي صفائي سان گڏ نهن جي صفائي به بلڪل ضروري آهي. نهن وقت بوقت لهرائڻ گهرجن، جنهن انهن ۾ غليظ مٽي پئجي نه وڃي. نهن ڏندن سان لاهڻ نه گهرجن، ڇو ته انهن جي غليظ مٽي ڏندن کي لڳي کين خراب ڪري ڇڏيندي.

وار. وارن جي صفائي به بلڪل ضروري آهي، ڪيترا ماڻهو ننڍن ٻارن جي وارن جي صفائي ڏي ڌيان ڪونه ڏيندا آهن، جيئن ڪري انهن جي وارن ۾ جوئون پئجي وينديون آهن ۽ بلڪل غليظ ڏسڻ ۾ ايندا آهن، وارن جي صفائي نه ڪرڻ ڪري جوئون پئجي وينديون آهن، جي مٿي ۽ بدن ۾ خارش پيدا ڪن ٿيون، ان کانسواءِ ٻڦوٽ، ڦٽ، ڦرڙيون پيدا ٿين ٿيون، انهن ڪري وار روز بروز ڦڻيءَ سان صفا ڪرڻ

گهرجن ۾ هئڻ ۽ هڪ ڏاڍ صاف هئڻ گهرجي.

ڪسرت ڪرڻ ـ ضرورت. ٻارن کي ڪنهن زخم رسڻ ڪري هڏي ڀڄڻو آهي ۽ ڇورا ٻورا ٿيندو آهي، ته سندن ۾ ڪم طاقت ٿيندي ويندي آهي، ٿانجو گهڻو وقت گذريل آهي، ته منجهانس طاقت گهٽجي گهٽجي ويندي آهي ۽ پڇاڙيءَ ٻارن ڏانهن بلڪل سندن ڏسڻ ۾ ايندي آهي، وري جڏهن ڪنهن درجي اندر ورزش ڏبي آهي، ته ويندي آهي، طاقت واري ۾ آڻي ٿيندي، ساڳيءَ طرح جيڪي ماڻهو پورهيو يا ورزش ڪن ٿا، سي ويهڻ ماڻهن کان وڌيڪ سگهارا ٿين ٿا، انهيءَ ڪري ورزش اهڙي ضروري آهي، جهڙو کاڌو ۽ پاڻي.

ورزش مان فائدا. ورزش ڪرڻ ڪري بدن جي سڀني ڀاڱن تي اثر ٿئي ٿو، جنهن ڪري سڄو بدن مضبوط ٿئي ٿو.

پٺن تي اثر. ڪسرت ڪري پٺا ۽ اسون سسن ۽ ڦهلجن ٿا، جنهن ڪري رت اڪڙ ودل ڏانهن وهندو ۽ دل وري سڄو رت بدن ڏانهن موڪلي ٿي، جنهن ڪري هر مضبوط ٿين ٿا.

ڦڦڙن تي اثر. ڪسرت جي ڪري دم کڻڻ کپي ۽ آڪسيجن گئس گهڻي اندازه اندر وڃي ٿي ۽ رت ۾ گهڻي اندازه صفا ٿئي ٿي، جنهن ڪري دل ۽ ڦڦڙ به گهڻو ۽ اڪڙ ڪم ڪن ٿا، انهيءَ ڪري کاڌا ۽ طاقت

وارا ٿين ٿا ۽ سلهه جهڙن مرضن کان بچيل رهن ٿا.

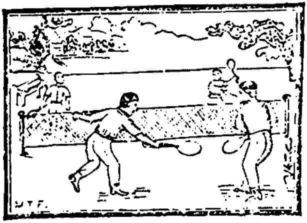
هاضمي تي اثر. هاضمي جي عضون کي ڪسرت ملي ٿي، جنهنڪري هاضمي جون رسون وڌيڪ پيدا ٿي کاڌي کي چڱيءَ طرح هضم ڪن ٿيون.

ڇاتيءَ تي اثر. ڦڦڙن جي ڦوٽڙن جي چوگرد جيڪي رڳون ويڙهيل آهن، سي ورزش ڪرڻ سبب ڪشاديون ٿين ٿيون ۽ منجهن رت به گهڻو دوڙو ڪري ٿو، جنهن ڪري ڦڦڙ ۽ غلاظتون گهڻيون ٻاهر ڪڍن ٿيون.

پٺن عضون تي اثر. انهن ۾ وڌيڪ طاقت وارا ٿين ٿا، جنهنڪري بدن جون غلاظتون گهڻو ٻاهر ڪڍن ٿا.

دماغ تي اثر. جيڪڏهن بدن جا سڀ عضوا چڱيءَ طرح ڪم ڪندا، ته قوت بخش صفا ٿيل رت دماغ ۾ گهڻو دوڙو ڪندو، جنهنڪري مغز طاقت وارو ٿيندو.

بدني ورزش جا نمونا. ڪسرت جا ڪيترائي نمونا آهن جن مان مکيه هي آهن: (١) ٿڌي ڪلاڪ پنڌ ڪرڻ (٢) ڊوڙڻ (٣) ڏنڊ ڪڍڻ (٤) ڊول ڪرڻ (٥) مگدرن سان راند ڪرڻ (٦) هاڪي راند



(٧) ڊسوٽ بال (٨) ڪرڪيٽ (٩) ونجهه يا ٻيڙي هلائڻ (١٠) گهوڙي سواري (١١) ترڻ (١٢) اونهو ساهه کڻڻ (١٣) اوڙهن لي ٽپا جي اڪثري ڇوڪرائون ڏيندا رهن آهن (١٤) گهرڻ يا ونجهوٽي راند (١٥) ٽينس وغيره وغيره.

سڀ کان چڱي ڪسرت. فٽ بال راند سڀني ۾ سٺي آهي، جنهن جا هيٺيان سبب آهن: (١) هڪ ته ان کان سواءِ گهڻو ڪري سڀ ڇٽا هميشه راند ۾ رڌل رهن ٿا. (٢) هن راند ۾ ولور ۽ مزو به ڏاڍو آهي. (٣) راند ڪندڙن کي ڪافي ميت محبت ۽ فضيلت سان هلڻو پوي ٿو؛ جهڙي ڪري چڱن ليڊن پرائڻ جو وجهه ملي ٿو (٤) ڪپتان جي حڪم تي هلڻ سبب ميتا ۽ دل کي وس ڪرڻ جا گڻ پرائجن ٿا (٥) گول جيتو ٽيڪ هڪ جڻي جي ڏک سان ايندو آهي، ته به اهو فخر سڀني کي ٿيندو آهي ۽ اهڙي جي سڀني لاءِ سڀني کي عزت ٿيندي آهي (٦) هن

راند ۾ بدن سگهارو ٿئي ٿو (۷) ٿوري راند ۾ گهڻي ورزش ٿئي ٿي (۸) دل ۽ بهار ٿئي ٿي. ولڇهوڻي راند مان پڻ دوست بال وانگر ڪيترا ڪم پراڻهن ٿا.

ڪسرت لاءِ هدايتون- (۱) ڪسرت روزاني ڪرڻ گهرجي، (۲) کليل ميدان ۾ ڪسرت ڪرڻ گهرجي (۳) جي پيٽ صفا نه آهي هجي، ته ڪسرت ڪرڻ نه گهرجي ته نه قبضي ٿي پوندي (۴) ڪاڏي ڏاڍ ڪانپوءِ ڪلاڪ ڪن ڪسرت ڪرڻ نه گهرجي (۵) تمام گهڻي ڪسرت نقصانڪار آهي، جيڪڏهن راند ڪري اکيون ٿڪجي ۽ ڇپ سڪي وڃن، ته سمجهجي ته ڪسرت گهڻي ڪئي اٿئون (۶) ڪسرت کانپوءِ جسماني پگهر سڪي، ليستائين سرد هوا جي سامهون بيهڻ نه گهرجي، ائين ڪرڻ ڪري گوڏن (بڪڻن) کي نقصان رسي ٿو. (۷) ڪسرت کانپوءِ هڪدم ڏاڍ نه گهرجي، ته ته بدهاضمو ٿي پوندو، بکوڙا ۽ پيون شيون نه ڀرءِ ته ته ڏاڍ نه گهرجن. (۸) ڪسرت ڪرڻ وقت وات بند ڪرڻ گهرجي ۽ نڪ مان ساهه کڻڻ گهرجي.

وندر- وندر به اهڙي ضروري آهي، جهڙي ڪسرت. بدلي خواهه خيالي ڪم ڪرڻ مان اکڻ کانپوءِ ڪهڙن ائين امواي ۾ هاڻ کي مشغول رکڻ کي وندر چئجي ٿو. جيڪي بارن جو پوڙهيوڪن ٿا، ان کي ڪتابن پڙهڻ مان هاڻ وندرائڻ گهرجي ۽ جيڪي منز جو ڪم ڪن ٿا،

لن کي والدين روزانو سان ٻاهر وندرائڻ گهرجي.

راڳ هي بدن ۽ من ٻنهي لاءِ فائدي واري وندر آهي، راڳ ڳائڻ ڪري ساهه کڻڻ جا عضوا جوش سان ڪم ڪن ٿا ۽ ٻکهر نڪري ٿو، انهيءَ ڪري بدن کي فائدو رسي ٿو.

سوال

١- ورت يا روزي رکڻ مان ڪهڙا فائدا آهن؟ (ج ١١٧)

٢- ورت يا روزي جا ڪهڙا قسم آهن ۽ انهن مان چڱو ڪهڙو آهي؟ (ج ١١٧)

٣- وهنجڻ يا سنان جو سلو لمولو ٻڌايو؟ (ج ١١٨ - ١٢٠)

٤- ورزش مان ڌار ڌار عضون کي ڪهڙا فائدا آهن؟ (ج ١٢٥-١٢٦)

٥- هيٺيان خال ڀريو:-

(١) جي پاڻ تندرست رهڻ ته .... سمهڻ ۽ اٿڻ. (٢) ڪپڙا سادا اني هجن، پر......... (٣) .... ته ڪرڻ ڪري بدن ۾ هارس، ۽ ٻيون بيماريون ٿين ٿيون.

٦- هيٺيان برابر هجن ته ها نو لکو، جي غلط هجن ته درست ڪريو:-

(١) وندر اهڙي ضروري آهي جهڙي ڪثرت.

(٢) راڳ ڳائڻ ۾ وقت وڃائڻ اجايو آهي.

(٣) نهن وڏا رکائڻ فرضي آهن.

(٤) صابڻ بدن کي جيترو گهڻو لڳائجي اوترو چڱو.

ڀاڱو ٽيون

جيوڙا ۽ وچڙندڙ مرض

وچڙندڙ مرض سڀ جيوڙن مان ٿين ٿا. اهي جيوڙا اسان جي رت ۾ گهري ٻيس زهري ڪن ٿا، جنهنڪري مرض ٿئي ٿو. اهي جيوڙا اهڙا ته ننڍڙا آهن، جو اسانکي ڏسڻ ۾ اکل نٿا اچن ۽ هڪ چورس انچ ۾ اٽڪل ٽيهه چاليهه ڪروڙ ڪن ٽيندا. انهن جيوڙن جي پيدا ٿيڻ جو هنڌ گندگي آهي، تنهنڪري اهي ٻوڙن، گند جي ڍيرن، ڪرڪٽ، ڪسين ۽ ڪاڪوسن ۾ رهن ٿا.

جهڙيءَ طرح کير ۾ ڏڌ جي ذري وجهندا آهن، ته هڪ رات ۾ سڀ کير جمي ڏڌ ٿي پوندو آهي، تهڙيءَ طرح جيوڙا رت ۾ وڃي اُنکي زهري ڪن ٿا، جنهنڪري مرض پيدا ٿئي ٿو. جيئن چوندا آهن ته ”ڏٻري ڍور کي مڇر به گهڻا“ تيئن هي جيوڙا به ڪمزور رت واري ماڻهوءَ ۾ اثر ڪري ٿا وڃن جو هڪدم اُنکي ماري ڇڏين، پر جنهن ماڻهوءَ جو رت گهاٽو ۽ طاقت وارو ٿئي ٿو، تنهن ۾ اهڙي نٿا سگهن، ڇاڪاڻ ته طاقت واري ماڻهوءَ جي رت جا اَڇا جزا مرض جي جيوڙن تي غالب پئجي ٿا وڃن. اهوئي سبب آهي، جو وچڙندڙ مرض ڪن کي لڳن ٿا ۽ ڪن کي نٿا لڳن.

جيوڙن جو قد. جيوڙا قد ۾ ايتري قدر ننڍا،

آهن، جو جيڪڏهن وبا جا سٽ جيوڙا قطار ڪري رکون تہ اُن قطار جي ڊيگهہ، ماڻهوءَ جي وار جي ٿولهہ جيتري مس ٿيندي؛ هڪ چورس انچ ۾ اٽڪل چاليهہ ڪروڙ جيوڙا ماپي وڃن ٿا. تمام ننڍڙا خوردبين سان اهي جيوڙا ڏسي سگهبا آهن؛ تمام سنهي ڇاڻيءَ مان بہ اڪري وڃن ٿا.

جيوڙن جي شڪل. جيوڙن جي شڪل گهڻن نمونن ملندي آهي: ڪي گول، ڪي بيضوي، ڪي ڏنگا، ڪي سڌا، ڪي وروڪڙ ۽ ڪي گهنڊيدار ٿين ٿا. جيتوڻيڪ جيوڙن ۾ زمين آسمان جو فرق آهي، جيئن اکين سان ڏسي سگهبا آهن، مگر جيوڙا هرگز نہ.

جيوڙن جا قسم. (١) اهي جيوڙا جي ماڻهن لاءِ فائدي وارا آهن، جيئن تہ ڪي جيوڙا ڏڌ وارا، ڪمين يا چوڻ وغيره کي ڀروڪائي ٻرو ڪن ٿا. (٢) ماڻهن کي نقصان رسائيندڙ جيئن تہ پليگ، سلهہ وغيره جا مولار جيوڙا. اهي جيوڙا رت ۾ لڪڙو وڌن ٿا ۽ وڌڻ سان ڪئي زهر بہ ٿا پيدا ڪن ٿا، جو زهر رت کي ڪمزور ڪري ڇڏيندو، جنهن ڪري بيماري پيدا ٿئي ٿي.

جيوڙن جو وڌڻ. مرض جا جيوڙا ڪي آهستي آهستي هڪ مان ٻہ ۽ ٻن مان چار ٿين ٿا ۽ ڪي تمام لڪڙو وڌن ٿا، اهڙي قدر جو هڪ ڪلاڪ ۾ هڪ مان هڪ ڪروڙ ٿي پون ٿا.

مرضن جا جيوڙا بدن ۾ ڪن رستن سان داخل ٿين ٿا.

(١) کاڌي ۽ پاڻيءَ جي رستي. هي جيوڙا آنڊي جون بيماريون پيدا ڪن ٿا، مثلاً دستن، سوري وبا ۽ آنڊي جو لپ وغيره.

(٢) هوا (ساهه کڻڻ جي رستي). هي جيوڙا ڦڦڙن جون بيماريون ڪن ٿا، جهڙوڪ ڪنگهه، سلهه، نمونيا، انفلوئينزا وغيره.

(٣) ٻين جيتن جي چڪ پائڻ رستي. مثلاً موسمي تپ جا جيوڙا مڇر جي چڪ پائڻ جي رستي ۽ پليگ جا جيوڙا ڪاوڙن جي چڪ پائڻ رستي بدن ۾ داخل ٿين ٿا.

مرض جي جيوڙن جو بدن تي اثر. جڏهن جيوڙا مٿين رستن مان ڪنهن به رستي بدن ۾ داخل ٿين ٿا، تڏهن رت جي اڇن جزن ۽ جيوڙن جي وچ ۾ لڙائي لڳي ٿي. جيڪڏهن انسان جي بدن جا اڇا جزا مضبوط هوندا ۽ مرض جي جيوڙن تي غالب پوندا ته ڏاڍو چڱو. مگر جيڪڏهن اڇن جزن هار ٿي، ته ماڻهوءَ کي موت جو انديشو آهي. تنهن ڪري تندرستيءَ جي ۽ بدن موجب رت ۽ انهن اڇن جزن کي طاقت وارو ڪجي. خاص ڪري وچڙندڙ بيماريءَ جي وقت ۾ خبرداري ڪجي.

جيوڙن کان پاڻ بچائڻ جا رستا ڏيکاريل آهن، ۽ مکيه رستو آهي، مرضن جي سئي هڻائڻ، اگري جيڪڏهن جيوڙا بدن ۾ داخل ٿين ٿا ته به پڙي نٿا سگهن.

سئيءَ هڻائڻ جي ضرورت. انسان جي رت ۾ جيڪي اڇا جزا آهن، اُن جي مرض جي جيوڙن سان هميشه دشمني آهي، جهڙيڪري هو انهن سان وڙهندا رهن ٿا، مگر جن جيوڙن سان هو وڙهڻ لاءِ هر وقت تيار آهن، انهن سان وڙهڻ ۾ کين سخت تڪليف ٿيندي آهي، جهڙيڪري وقتي انهن تي غالب پئجي نه سگهندا آهن، جهڙيڪري مرض پکڙجي وڃي ٿو ۽ موت لاءِ رستو ٿيندو آهي، مگر اهي اڇا جزا جن جيوڙن سان وڙهي، فتح حاصل ڪندا آهن، انهن سان وڙهڻ جا طور سکي اهڙا آزمودگار ٿين ٿا، جو وري انهيءَ قسم جي جيوڙن کي پڙهائي اصل نه ڏيندا آهن ۽ اهو ئي سبب آهي، جو ماتا، اوري، لاکڙو وغيره سڀئي عمر ۾ هڪ دفعو نڪرندا آهن، نه وري نه نڪرندا آهن ۽ ساڳيءَ طرح ڊاڪٽر پهريائين مرض جا تمام ضعيف جيوڙا سئيءَ جي رستي رت ۾ داخل ڪندا آهن، جن سان رت جا اڇا جزا وڙهي واقف ٿي ويندا آهن، پوءِ جيڪڏهن ساڳيءَ مرض جا ٻيا زوراور جيوڙا رت ۾ داخل ٿيندا، ته اڇا جزا تن وڪوڙي ناس ڪندا ۽ جهڙيڪري وبا پکڙي ۽ انهن اکثر خطرناڪ مرضن ۾ سئي هڻائڻ بلڪل ضروري آهي. سئي هڻائڻ ننڍو ڪار

هوا غريب لاءِ ڪفايتي نموني آهي. سنڌ جي اثر هيٺ مڇيا هلندڙ ۽ ماڻهو مرض جي خوف کان لاچار رهي ٿو.
هاڻي هرهڪ مرض جو بيان مختصر طور هيٺ ڏجي ٿو:-

اهي مرض جي جيڙن جي معرفت پکڙجن ٿا :

(۱) موسمي تپ (ملير يا)

اسانکي موسمي تپ جو گهڻو خيال نه ٿيندو آهي، مگر اسانکي ملڪ ۾ پليگ کان گهڻا ماڻهو هن مرض ۾ مرندا.

ڪارڻ- هن تپ جا جيوڙا مڇرن جي چڪ پائڻ سان بدن ۾ داخل ٿين ٿا، جيڪڏهن مڇر ملڪ مان نڪري وڃن نه جيڪر تپ نه ڪرڻ ٿئي، اهو ئي سبب آهي، جو اڄ ملڪن ۾ موسمي تپ ٿئي ڪونه. مڇر اوڀارين ۾ مينهن جي پاڻيءَ ۾ پيدا ٿيندا آهن. مادي پيٽل پاڻيءَ تي آنا لاهي ٿي، جن مان سو ٻچا ٿين ٿا، جي هڪ ٻن ڏينهن ۾ مڇر ٿين ٿا، جي پورا ٿي گنديءَ ڪنداڙو ڪري وڃن ٿا، ليڪ سرءُ جي موسم ۾ تپ جو ڪارڻ بڻجن ٿا.

مڇرن جا قسم گهڻا آهن، پر ڪين ٻن قسمن ۾ ورهايو الن : (۱) اينوفيليز (مرض پيدا ڪندڙ مڇر) (۲) ڪيوليڪس (عام مڇر) جن ۾ هي فرق آهن:
۱- مرض پيدا ڪندڙ مڇر ننڍو ٿئي ٿو، مگر عام مڇر وڏو ٿئي ٿو. ۲- مرض پيدا ڪندڙ مڇر پٺ ۾ تمام ڪمان ڪندي وانگر هوندو آهي، مگر عام مڇر ڪبو نه ٿي رهندو آهي.
۳- مرض پيدا ڪندڙ مڇر جي ٽنگن تي هڪا ڪارا داغ ۽ ڦڪا

ڇڪي ٿيندا آهن، مگر عام طور ڪارگر ٿيندو آهي. ٤- مرض پيدا ڪندڙ مائٽ آهي، پر عام طور ٻون ٻون ڪندو آهي. ٥- مرض پيدا ڪندڙ مڇر چڪ هڻي، ان سوئر کان لڳي، عام طور جي چڪ مان سوئر ۽ ساڙو پيدا ٿيندو آهي. ٦- مرض پيدا ڪندڙ مڇر جو ٻچو ٻاهر نڪري ٿو ترندو آهي، مگر عام طور جو ٻچو مٽي ۾ پيو نڪرندو آهي.

ٽيپ پيدا ٿيڻ - مڇر جڏهن پهريان ماڻهوءَ کي چڪ هڻي ٿو، ان رت سان گڏ ٽيپ جا جيوڙا به چوسيو ولي، جي سندس پيٽ ۾ وڌي وڌا ٿين ٿا، وري جڏهن اهو مڇر ٻئي ماڻهوءَ کي چڪ ٿو هڻي، ان اهي جيوڙا پچڪاريءَ واڪران جي پيٽ ۾ اڇلي ٿو ڇڏي، جتي اهي وڌن ٿا ۽ جڏهن تمام گهڻا ٿين ٿا، تڏهن ٽيپ ٿئي ٿو.

علامتون - موسمي ٽيپ جون هيٺيون نشانيون آهن: (١) شروع ۾ سخت سيءَ لڳي ٿو، جو ٻن ٽن ڪلاڪن وچٽ سان مس لهي ٿو. (٢) پوءِ بخار لڳي ٿو، جو بعضي ڪلاڪ رهندو ۽ بعضي ڏينهن رهي ٿو. (٣) ٽيپ ۾ اڄ گهڻي لڳي ٿي، جو نه ايندڙ ۾ گرمي گهٽجي ٿي ٿي.

(٤) ٻئي پهلو ٿيڻ - جڏهن ٽيپ گهٽجي وڃي هلي ٿو، تڏهن ماڻهوءَ جي رت جو رنگ ڦڪو ٿئي، جو ان هن ٽيپ جا جيوڙا رت ۾ وچڙ ڳاڙهن جزن کي ناس ڪن ٿا، جنهن ڪري پيٽ ۾ ... ٻيلو وڏو ٿئي ٿو.

(٥) هيئانچرو وڌي پوڻ - تلي جو ڪم آهي، رت

کي چاڙهي رڌي جزا جيري کي ٻاهر ڪاڍڻ لاءِ موڪلڻ، ٻر لب ۾ رڌي جزا اڀرو وڌي وڃن ٿا، جو سندس ڪم وڌي ٻوي ٿو، ۽ تمام گهٽا رڌي جزا وٽس رهجي ٿا وڃن، جنهنڪري ٿلهي وڌي ٻوي ٿي، جنهنڪري هيٺا ڏسجو ٿا جون.

(٦) هڏاڻ جون اڻيون- جيري کي جو رڌي جزا تمام گهٽا ٿا ملن، سو رهي تو ٻاهر ٿا هيسدو، ٻاسع گهٽوائي تيار ٿئي ٿو، جو اڻيون ڪري ڪڍجي ٿو.

اُپاءَ- لب ڪان فقط ٿڌو هن بوءِ سکهيو، جڏهن مهر ٿا س ڪيا، تڏهن لاءِ جهڙڪي سندن پيدائش جون جايون هجن، سي بند ڪجن. مهر ٻيلل پاڻيءَ ۾ آڻا لاهن ٿا، تڏهن ڪري آسپاس دان ۽ ڏڌن کي ٻراني چاڙهجي ۽ ٻوسل سڪارائجي ٢- جتي اڻين ڪري سڪهجي، اُتي ڪاسليٽ هارجي، ڇو ته مهن جا ٻوا ساهه ڪڍڻ لاءِ مٿي اڀرندا، ته ٻرساتي مري ويندا. ٣ جهڙڪڏهن مهر وڌا ٿين ته ڏامر، گندرف، اوبان ۽ ڪالين جي دونهين ڏيڻ سان اهي مري ويندا.

٤- گهرن ۾ صفائي بالڪل چڱي هئڻ گهرجي ۽ ٻوسل ٽڪ نه ڏجي. ٥- جهڙڪڏهن گهر ۾ ڪي ٻراڻا ٿالوپا پڪال دلا يا شيشا هجن جن ۾ پاڻي بيل هجي، سي ڪڍي ڇڏجن.

٦- گهر جي پٺين کي اچي ٻوڇي ڏيارجي، ڇو ته اُتي مهر نه رهندا آهن. ٧- ڪوهن ٿي ٻرسل ٽڪ نه ڏجي ۽ ٿي سڪي نه ڏوڙي ته ڪاني ڇڏجن. ٨- مهر

رات جو چڪ پائيندا آهن، تنهن ڪري رات جو سمهڻ لاءِ مڇرداني ڪم آڻڻ گهرجن. ٩- روز يا هفتي ۾ ٻه دفعا ڪوئنين وٺڻ گهرجي، انهيءَ ڪري جيڪي جيوڙا رت ۾ پيدا ٿيا هوندا، سي مري ويندا. ١٠- موسمي تپ جي ستي هٽائڻ گهرجي. ١١- مڇرن کي ڪارا، نيرا ۽ ناسي رنگ وڻندا آهن، تنهن ڪري اهڙن رنگن جا ڪپڙا سرءُ ۾ نه ڪرڻ گهرجن.

(٢) پليگ (مهامري)

ڪارڻ. هيءَ بيماري تمام وچڙندڙ ۽ خوفناڪ آهي. هي مرض ڀوريا ٿين ڪئن کي لڳي ٿو. جيڪڏهن ڪو ڪئو بيمار لڳي ۽ مري پر نه وڃي، ته سمجهجي ته پليگ ليٿي آهي، ڇو ته پليگ واري ڪئي کي اچي پسون ساهه جي لڳندي آهي، جنهن ڪري ڪيس ڪئن ۾ قسم جو پاهرون ڏيپ لڳندو آهي، تنهن ڪري هيڏانهن هوڏانهن ڦري اوچتو مرندو آهي، جڏهن پليگ پوري ڪئو مري ٿو، تڏهن ڪارڙا پسون ان ڪئي تان اٿي، ٻئي ڪئن جي رت پيئڻ واسطي ڊوڙ اڏامندا آهن، پوءِ جڏهن ڪنهن ماڻهوءَ کي چڪ پائيندا آهن، ته پليگ جا جيوڙا ان ماڻهوءَ جي گرم رت ۾ گڏجي ويندا آهن، جي انهيءَ رت ڪمزور هوندو آهي، ته وڌي بيمار ڪيندا آهن ۽ اهو ماڻهو پليگ ۾ ورتهي ويندو آهي.

نشانيون. - هليڪ ٻن قسمن جي ٿيندي آهي :
(١) ڳوڙهيءَ واري (٢) ڦڦڙن واري.
(١) جيڪڏهن هليڪ جي زهر سان ڀريل ڪکهي يا ڪاڙو جو ڪن جيئن ڪوئن لائين مٿي ٿيا ڏيندو آهي سو چڪ پا يا لهن ۾ ڇڪ هڻي ٿو، ته سخت تپ ۽ ان سان ڪڇ ڇڏي يا ڪنج ۾ ڳوڙهي نڪري ٿي. (٢) ڦڦڙن جي هليڪ وارا ماڻهوءَ کي کنگهه ٿيندي آهي ۽ ڳاڙهي ۾ جيوڙا نڪري هوا جي رستي وڃي ٻين ماڻهن ۾ وڃيو آهن، انهن ڪري هي قسم بلڪل خوفناڪ ليکجي ٿو.

اُپاءَ. - ڪئن کي هميشه ناس ڪندو رهجي، جيڪڏهن ڪئا ماڪ مان وٺا، ته جهٽ هليڪ ٿي وني (٢) گهر جون ڀاڙون سيمينٽ سان لنبائي، اندر ڪي فرش هٽائي، ۽ جون ۽ دروازن ۾ سيمينٽ ڪرائجن، جئين ڪئا ان ۾ ڏر نه ڪرن. (٣) ڪئا گوٺو ڪري ان جي پالڻ ۽ پسارڻ جي ڪارخانن ۽ حلوائن جي هٽن ۾ جام ٿين ٿا، انهن ڪري اُتي هر وقت ڪئا مارڻ ۽ دوائون سان ڪئا ڦاسائڻ يا مارڻ گهرجن. (٤) گهرن ۾ هر وقت صفائي رکجي، جيڪڏهن ان يا ماني جا ٽڪرا زمين تي پيا هوندا، يا جيڪڏهن گهر ۾ ڪو ڪٺو ٿيندو ۽ گهر جو سامان ابتڙ سان رکيل هوندو، ته ڪئن، ڪوئن ۽ ڪاڙن کي جهٽ دعوت ملي، ...ـي گهر ۾

صفائي، روشني ۽ هوا گهٽ هوندي ته جهڙا پيدا
ٿي نه سگهندا (٥) جي ڪهڙن شهرن ۾ پليگ هجي ته
هڪدم ڀڄڻ لاءِ ڪوشش ڪري سگهجي ٿي؟ ماڻهن کي
پليگ جي سٽ يا پليگ جا ڪيڙا هٽائڻ گهرجن، جئين
گهٽ ماڻهو سٽجي يا ڪيڙا هٽائيندا، تئين مرض پکڙجڻ
جا امڪان گهٽ ٿيندو (٦) جڏهن ڪو ڪوئو
مري ته ان جي مٿان گاسليٽ وجهي هڪدم ساڙي
ڇڏجي، جي ايلي ساڙي نه سگهجي ته گاسليٽ وجهي
پن ڪاٺين ۾ ڪٽي ٻاهر ڪڍجي، اهڙين ڪاٺين سڻ ۽
ساڙي ڇڏجي (٧) گهر جا ٽپڙ وغيره سامان ڪڍائي
اس ۾ سڪائي صفا ڪرائي ٿالهيڪا ڪري رکجن (٨)
ڪاڙا ۽ پکيئون زمين کان ٣-٤ فوٽ مٿي مس ٿا
اڏامي سگهن، تنهن لاءِ کاڌي پيتي جو سامان مٿي
ٽڪن ۾ رکجي، جيڪڏهن گهر کي ماڙي هجي، ته
هيٺيون ڪمرو ڇڏي ايلي وڃي رهجي (٩) جي شهر
۾ اچي پليگ پوي ته شهر هڪدم ڇڏي وڃڻ گهرجي ۽
جيسين بيماري هجي، تيسين وريءَ نه اچجي، جو ته
جيڪڏهن ڪم ڪار لاءِ اچڻو پئي ته سڄو ڏينهن شهر ۾
گذاري، وري رات جو ٻئي هنڌ سمهڻ لاءِ وڃڻو، نه
ته پليگ پکڙجڻ جو امڪان آهي - جيڪڏهن لاچار
اچڻو پوي ته ٻهر ڪين سٽي هٽائجي، اچڻ وقت
جوراب ۽ پتلون پائي اچجي ۽ گندرف يا ڪا ٻئل ٻوت

۾ وجهڻ گهرجي، اُن ڪري گهڻ سان گندرف مان ڪٽس لڪري لي، جنهن جو اثر ڏهن ۾ به وڃي ٿو ۽ ٻاهر به جيوڙن مارڻ جو ڪم ڪري ٿو [١٠) ٻين شهرن جي معزز ماڻهن کي گهرجي، ته پليگ واري شهر مان جيڪڏهن ماڻهو اچن، ته اُنهن کي ڊاڪٽر کان تپاسرائي پوءِ شهر ۾ گهڙڻ ڏجي، جيڪڏهن ڪو منجهن بيمار هجي، ته اُن کي شهر جي ٻاهران لانڍين ۾ رهائڻ گهرجي، اُن ڪري بيماري ٻڪڙڻ جو امڪان ڪونه نيندو (١١) پليگ جو وقت گذاري وري شهر ۾ موٽي اچڻ لاءِ هڪدم اچي رهڻ نه گهرجي، مگر پهريائين پنهن جي صفائي ڪرائي ڇن جي پوچي ڏيارجي ۽ زمين لي ٿالهڙا رکي وجهائجن، ته ڪاروڙا سڙي وڃن، پوءِ صفائي ۽ واس ڌوپ ڪرائجي، ڪپڙا ۽ هنڌ وغيره ڪڍي اُس ۾ سڪارائجن ۽ پوءِ ڪم آڻجن (١٢) ڦقڙن واري پليگ ۾ ورتل ماڻهوءَ جا ڪانگهارا ساڙائڻ گهرجن.

اهي مرض جي ڪاڏي ۽ ٻاڙي جي رستي ٻڪڙجن ٿا:

(٣) هدي جو تپ (وڏو تپ)

ڪارڻ - هي وچڙندڙ مرض آهي. هن جو ڪارڻ هڪ قسم جا جيوڙا آهن، جي ڪاڏي ۽ ٻاڙيءَ جي رستي ٻڪڙجن ٿا. هي جيوڙا ميلي ۽ گندگيءَ ۾ پيدا ٿين ٿا، جي مکين جي وسيلي ڪاڏي ۽ ٻاڙيءَ ۾ اچن ٿا.

هن مرض ۾ ٻارهن ڏينهن آنڊن ۾ ڳاڙهاڻ ۽ ٻوءِ ڦٽ ٿين ٿا ۽ ٻيون هيٺيون نشانيون ٿين ٿيون :-

نشانيون . هن ۾ گرميءَ جو درجو گهٽجي ٿو نهن وڌيل رهي ٿو ۽ پيرن هٿن ۾ ٿڌ، ٢- ۾ سخت بخار ٣- ۾ اڃ، ٤- ۾ مٿي پيٽ ۽ آنڊي ۾ سور ۽ ٥- ۾ بي آرامي .

ٻئي هفتي ۾ ١- گرميءَ جو درجو تمام وڌي ٿو جو ١٠٤ درجن کي پهچي ٿو ۽ ٢- ڳاڙها داڻا کل تي ظاهر ٿين ٿا ٣- اکيون ڳاڙهيون ۽ جوش واريون ٿين ٿيون. ٤- پيٽ ۽ آنڊن ۾ بي آرامي وڌي ٿي ٥- ڦڪو گهٽجي ٿي ٦- زبان تي اڇو تهه ڄمي ٿو ۽ ٧- بعضي دست بعضي قبض ٿئي ٿي .

ٽئين هفتي ۾ ١- مٿيون نشانيون اڃا وڌيڪ ٿيون ٿين، ٻرڙاٽ ۽ هذيان وڌي ٿي ۽ بعضي بي هوشي اهڙي ٿئي ٿي، جو بيمار وڏي ۽ ڪپڙا ڦاڙي ٿو، اهڙيءَ حالت ۾ پوريءَ خبرداريءَ نه ڪرڻ سبب بيمار جو بچڻ مشڪل ٿئي ٿو، هن حالت مان ڇٽڪارو نه ٿيو ته چوٿين هفتي ۾ نشانيون گهٽجي قدر بهتريون ۽ بچڻ جي اميد ٿئي ٿي . هن کي مدي جو تپ هن ڪري چوندا آهن جو گهڻو وقت جٽاءُ ڪري ٿو.

تپ کي روڪڻ لاءِ سنڀال . ١- ڪپڙي ۽ سامان وغيره جي سنڀال ڪرڻ گهرجي . ٢- ٽڪا ڏيارڻ

گهرجن. ٣. پاڻي ٿڌڪاڻي، ڳاري ۽ ڇاڻي ڪم آڻجي ٤. مکين اڏڻ جو بندوبست ڪجي. ٥. جي ڪو بيمار هجي، ته اُن جو ميلو وغيره پورڻ يا ساڙي ڇڏڻ گهرجي ٦. گهر کي ڪڏهن جيوڙن مار دوا سان صفا ڪرڻ گهرجي. ٧. سياري ۾ کير يا نارنگي جي رس کان سواءِ ٻيو ڳرو کاڌو نه ڏيڻ گهرجي.

بيمار جي ٽهل ٽڪور ڪرڻ

١. آرام. ٢. هلڪو، پتلو ۽ نوبت بنوبت کاڌو مثلاً کير يا جون جي ڪڻڪ يا تازي ميوي جي رس ڏيڻ گهرجن. ٣. تازي هوا. ٤. پاڻي پيئڻ لاءِ گهڻو ڏجي. ٥. اُرڙ لي ٿڌو پاڻي وجهجي. ٦. دوائون اهڙيون ڏجن جي آنڊن ۾ جيوڙن کي مارن.

(٤) گهرو مک

هيءَ مک دنيا جي هر ڪنهن پاڱي ۾ موجود آهي. ظاهري طرح هيءَ مک هڪ بي ضرر جيو آهي، پر حقيقت ڪري لاکن بلائون ايترا ماڻهو نٿا مارن، جيترا مک ماري ٿي. جتي گهڻو گند ڪچرو موجود هوندو ۽ ڌپ پيئي ايندي، اُتي مکيون اچي ميڙ ڪن. هن کي ڪاٽڻ لاءِ ڪي ڏند يا ڇنبيون اصل ڪين آهن، پر هڪ سونڊ ٿئين ٿي، جنهن سان شيءِ چوسي راسن ٿيون. هيءَ ڪاڻ جون ڏايو هٿيون آهن، سچو ڏينهن پيون کائن ۽ هنگن ۽ ٿڪڻهن کان سواءِ خشڪ شين

جهڙوڪ مٺائي، ميوي، ماکيءَ وغيره تي اچيون ۽ ڪڻنديون آهن. هيٺين طرحن سان مرض ڦهلائن ٿيون: ۱- گند ڪوري تي ويهڻ سان سندس ٽنگن ۽ پرن ۾ مرض جا جيوڙا چنبڙي پون ٿا، جڏهن کاڌي پيتي جي شين تي ويهن ٿيون، تڏهن اهي جيوڙا اتي ڇڏين ٿيون. ۲- الٽين جي رستي کاڌي پيتي جي شين ۾ جيوڙا اڇلن ٿيون. ۳- ٿوري جي رستي شيون خراب ڪن ٿيون.

اُپاءَ- ۱- کاڌي پيتي جون ڪي به شيون اگهاڙيون نه رکجن. ۲. بازاري شيون جي اگهاڙيون رکيل هجن، سي ڪم نه آڻجن. ۳. جاين جي ويجهو گند ڪچرو ۽ پوسل ليٽ نه ڏجي. ۴. ڪاڪوسن ۾ وقت به وقت فينائيل جو پاڻي هارجي. ۵. خاص دوا سان مکين کي ناس ڪجي.

(۵) وبا (ڪالرا)

ڪارڻ- ۱- هن مرض جا جيوڙا پاڻيءَ ۽ کاڌي جي وسيلي بدن ۾ داخل ٿين ٿا. هي جيوڙا گندي پاڻيءَ، ڪاڪوسن خراب پاڻيءَ جي حوضن ۽ ڇپڙن جي ڀڪن ۾ پيدا ٿين ٿا، پوءِ جڏهن مينهن پوندو آهي ته هي جيوڙا اُن پاڻيءَ سان گڏجي، وڃي کوهن ۾ داخل ٿيندا آهن، اُن پاڻيءَ کي آلوده ڪري وبا ٿيو پوي. ۲. مرض جي دستن ۽ الٽين ۾ به لکين جيوڙا

انهن تي، جن تي مکيون اچي ويهن ٿيون، جيئن آهي مکيون کاڌي تي ويهن ٿيون، ۽ ڪالرا ڦهلائين. ٣- ڪالرا جي وقت ۾ اڻ ٽهڪيل کير ۽ تمام ڪچي يا تمام پڪي ميوي کائڻ ڪري ۽ مکين ڇهيل شين کائڻ ڪري به ڪالرا ٿئي ٿي.

نشانيون. ١. دست پاڻيءَ جهڙا، سفيد رنگ ڏهيءَ جهڙو. ٢- عضون ۾ ڪڙڪڙيون. ٣- الٽي پاڻيءَ جهڙي. ٤- سخت ٿاس. ٥- پيشاب بند. ٦- نهن ڪارا ٿين. ٧- پيرن ۾ لڳ لڳي وڃن.

اُپاءَ. ١. هن مرض کي پکيڙيندڙ مک آهي، تنهن ڪري ڪوشش ڪري مک کي ناس ڪجي، اُن لاءِ گهر ۾ هميشه صفائي هئڻ گهرجي ۽ پاڻيءَ ۾ فنائيل گڏي اُهو ڇٽارجي، ته مک ويجهو نه ايندي، هر هڪ ماڻهوءَ کي پاڻ سان فنائيل جون گوريون رکڻ گهرجن. ڌوڻ جو پاڻي گهر ۾ بلڪل نه هارجي ۽ ڪاڪوس ۽ نالين ۾ چُن ۽ فنائيل ڇٽڻ گهرجي ٢- کوهن ۾ پوٽاشيم پرمينگنيٽ دوا وجهڻ گهرجي ۽ گهرن ۾ به اها دوا موجود هئڻ گهرجي ۽ پاڻي ڪاڙهي اُن ۾ دوا وجهي رکجي، لرڻ بعد پاڻي ڇاڻي ڪم آڻجي. ٣- کاڌي جو سامان سڀ ڄاريءَ وارن ڪٻٽن ۾ بند ڪري رکجي، جيئن مکيون اندر وڃي نه سگهن. ٤- بازارن ۾ به کاڌي جون

شيون ٺليل رکڻ نه ڏجن، ڇو ته سڪي ٿي نه اڏاري شين جو واهپو بلڪل بند ڪجي. ٥. گندرا، وانگا، هنداڻا ۽ ميها بلڪل ڪم نه آڻجن، ڇو ته اهي واڻي گندڙ آهن. ٦. ڪارڪون ۽ تمام ننڍڙا ٻار جن لاءِ مکيون وهن ٿيون، سي شهر ۾ ٻاهر اچڻ نه ڏجن. ٧. گهر ۾ ماني تيار ڪرڻ وقت پاڻي ٽهڪائي، ان مان پاسڻ خوب صفا ڪري پوءِ ناڏو تيار ڪرائجي ۽ اهو ناڏو گرم ڪم آڻجي ۽ ٻاهر کاڌو اصل نه واپرائجي. ٨. کير ڦڪگيءَ طرح جوش ڏياري ڪارائجي. ٩. اڻ وڌل ٻاجهون يا ڪچو ۽ سڙيل ميوو ڪم نه آڻجي. ١٠. کوهن جو پاڻي خراب نه ٿئي، انهن لاءِ هر طرح جا بندوبست ڪرڻ گهرجن. ١١. سيڪي ماڻهن کي ڪالرا جي سئي هڻائڻ گهرجي.

گهر ۾ بيماري ٿئي ته ان جي سنڀال هن ريت ڪجي

١. وبا واري ماڻهوءَ کي الڳ رهائڻ گهرجي.
٢. مريض جي اُلٽين ۽ دستن ۾ ڪاربولڪ تيزاب ملائي پيئڻ واري پاڻي جي جاءِ (کوهه وغيره) کان پري اونهي کڏ کٽي پورڻ گهرجن يا ساڙڻ گهرجن.
٣. بيمار جا ڪپڙا ۽ ٿانو ٽهڪندڙ پاڻيءَ ۾ وجهي، ڪين جوش ڏجي جئين جيوڙا سڀ مري وڃن. ٤. بيمار کي ڪاڻي يا گرم کير پيارجي. ٥. بيمار جا

هٿ پير گرم ڪجن ۽ ڪيس گرمي پيدا ڪندڙ شيون مثلا ادرڪ، سنڍ، هينگ ۽ ڪارا مرچ ۽ شراب وغيره ڏجن. ٦. جيڪو بيمار جي خدمت ڪري ان کي پنهن جا هٿ وقت بوقت خدمت ڪرڻ بعد لسوراب گڏيل پاڻيءَ يا ڪاربالڪ صابڻ سان صفا ڪرڻ گهرجن. ٧. ڊاڪٽر کي هڪدم گهرائڻ گهرجي.

(٦) دست

هيءَ آنڊن جي بيماري آهي، جا هڪ قسم جي جيوڙن مان ٿئي ٿي. جڏهن هي جيوڙا وڏي گهڻا ٿين ٿا، تڏهن آنڊا ضعيف ۽ ڪمزور ٿين ٿا، جنهن ڪري معدا ان کاڌي کي هضم ڪرڻ خواهه ٻوڙ مان پاڻيءَ جذب ڪرڻ جي طاقت گهٽ ٿئي ٿي، جنهن ڪري ٿورو پيڙو ۽ بدهاضمي وارو اچي ٿو ۽ هرهر اچي ٿو، جنهن کي اسين **دست** چئون ٿا.

دستن ۾ پيٽ ۾ گڙڪا پون ٿا ۽ وقتي سور به ٿئي ٿو.

سبب:- هن مرض جا جيوڙا پاڻيءَ ۽ کاڌي جي رستي بدن ۾ داخل ٿين ٿا:-

(١) ڍٻن وارو، مقام جي ڍڳ وارو ۽ بدل پاڻي هن بيماريءَ جو خاص ڪارڻ آهي. (٢) جنهن کاڌي تي مکيون وهن ٿيون، سو به هن بيماريءَ جو بنياد آهي. (٣) تمام کچي يا تمام پڪل ميوي يا طعام پوريءَ طرح رڌل نه هجڻ ڪري به بدهاضمون

لڳي ٿو، جنھن ڪري ھو دست نٿو ٿئي. (٤) گھٽيءَ ۾ يا گھٽيءَ گرميءَ ڪري ھو ھاضمي جا عضوا ضعيف ٿين ٿا، جنھن ڪري دست ٿين ٿا. (٥) موسم بدلجڻ وقت پوري سنڀال نه ڪرڻ ڪري ھيءَ بيماري ٿيو پوي.

علاج:- (١) ٻارڙا ٿين ارنڊيءَ جو ھلڪو جلاب وٺجي ته معدو ۽ آنڊا بلڪل صفا ٿي پوندا.

ھڪ آئونس ارنڊي ھڪ ٻه ڦڙا ٽي ڪيرو وجھي پيئڻ سان معدو ۽ آنڊا صفا ٿي ويندا. اھو وزن بالغ ماڻھوءَ واسطي آھي. ننڍن واسطي گھٽ وزن ڪم آڻجي. (٢) ان کان پوءِ کاڌو بلڪل ھلڪو ۽ نرم کائڻ گھرجي، جنھن ڪري ھاضمي جي عضون تي گھڻو بوجو نه پوي. (٣) بيمار کي نرم ۽ گرم بستري تي سمھارجي ۽ ڪمس ھوا جي سڌيءَ لھرکان بچاءُ ڪجي. (٤) بيمار کي دست اچڻ مھل اٿڻ جي تڪليف نه ڏجي مگر ڪنھن برتن ۾ دست وٺي ان جو پورو نيڪال ڪجي. (٥) بيمار جي پيٽ کي ڪپڙو ويڙھي ڇڏجي. انھن اپاون سان اميد ته بيمار جلد چڱو ڀلو ٿيندو. (٦) ھڪدم دست بند ڪرڻ جون دوائون ڪم نه آڻجن مگر آھستي آھستي دست بند ٿيڻ چڱا آھن.

(٧) سوري

هيءَ به اکين جي بيماري آهي ۽ جهوڙن مان لڳي ٿي.

علامتون :— هن بيماريءَ ۾ اکين ۾ ڦٽ لڳن ٿا، جنهن ڪري ڳوري اچڻ وقت سخت تڪليف ٿئي ٿي ۽ ڏڪن وٽ ٻيچ پون ٿا ۽ بعضي اکيون به سور ٿئي ٿو. هيءَ بيماري درجي بدرجي خوفناڪ روپ ڏيکاري ٿي. پهرائين ڳوري ڳاڙهي اچي ٿو ۽ ڳوڙهو هر هر اچي ٿو، ان کان پوءِ ڳوڙهو سفيد ٿيندو رهي ٿو، اکين جي ڪور رڳڙ واسڪر وقت بوقت سڄندي رهي ٿي، جا بيمار کي بلڪل ڪمزور ڪري ٿي ڇڏي، تان جو بيمار اُٿڻ وهڻ کان لاچار ٿئي ٿو، جنهن کان پوءِ بد بوءِ سان پاڻي پيو وهندو آهي. هيءَ بيماري اهڙي موذي آهي، جو جيڪڏهن يڪدم سنڀال نه ورتي ته بيمار کي ڇوڙي ڇڏيندي.

سبب :— هن بيماريءَ جا ڪارڻ گهڻو ڪري دستن جهڙا آهن، مگر گرم موسم ۾ ۽ مينهوڳيءَ جي وقت ۾ هيءَ بيماري گهڻي ٿيندي آهي.

علاج :— جڏهن شروع ۾ هيءَ بيماري لڳي، تڏهن زيتون ۽ ٿريءَ يا ڪُرجي ڪاٺ سان ٻه دفع لڳي ٿي. (٢) نرم چانور رڌائي ان ۾ آٽو وجهي ڪاٺ سان ٻه گهڻو ٿاندو لڳي ٿو. (٣) جيڪڏهن

انهن علاجن سان هيءَ بيماري نه ڇڏي ته يڪدم ارنڊيءَ جو جلاب ڏيئي آنڊو صفا ڪرڻ گهرجي - (۴) ان کان پوءِ بيمار جي پيٽ کي گرم ڪپڙو ويڙهي آرام ۾ سمهارجي ۽ ڪنهن حرڪت ڪرڻ نه ڏجي (۵) سوريءَ وارو ٿورو ليزا ب ۾ ملائي پاس ڪجي يا صفا ساڙي ڇڏجي - (۶) بيمار جي کاڌي پيتي جي بلڪل سنڀال ڪجي، ڪنهن بلڪل هلڪو کاڌو پيڙي کا نهوي وغيره ڏيڻ گهرجي - (۷) ڏڏ نه ڦا ٿڌو ڪري ڏو - (۸) ڪنهن هوشيار حڪيم يا ڊاڪٽر کان يڪدم علاج ڪرائجي. (۹) بيمارئي ڪم ڪار بند ڪري آرام وٺڻ گهرجي -

اهي مرض جي هوا جي رستي پکڙجن ٿا:

(۸) سلهه

نشانيون:— هن مرض ۾ شروع ۾ بخار ۽ کنگهه شروع ٿئي ٿي، ان کان پوءِ کارڪنگهاري ۾ رت ۽ پونءِ اچي ٿي، جنهن ڪري ڦڦڙن ۾ سوراخ ٿي پوندا آهن، ان کان پوءِ مريض هيڻو ۽ ڪمزور ٿيندو وڃي ٿو.

قسم - هن مرض جا ٽي قسم ٿين ٿا - ١- هڏي واري سلهه - ٢- ڦڦڙن واري سلهه ٣- آنڊي واري.

هڏي واري سلهه:— جڏهن هڏي کي سلهه لڳي ٿي، تڏهن ان هڏ ڦٽ لڳي ٿو، جڏهن ميان

هڏي جي ڪرڙ لهڻدي اچي ٿي ۽ اهو ڦٽ جيئي اصل ٿئو، جيڪڏهن ڪوشش ڪري ڦٽ چٽائجي به او، ته به وري اندر هڏي جي سلهه سبب ڪونه ٿيندا لڳي پي، جيئن ڪري ساڳئي هند ڦٽ پئي وهڻ لڳي لو درجي بدرجي اها سلهه هڏي کي کائيندي رهي ٿي، تان جو هڏا بيڪار ٿيندا ۽ ماس ۾ ڦٽ وڌندا وڃن ٿا ۽ بيمار ضعيف ٿيندو وڃي ٿو.

اُپاءُ :— هن سلهه جو اُپاءُ فقط اهو آهي، جو يڪدم آپريشن ڪرائجي، اهو هڏو ڪڍائي يا ڪٽائي ڇڏجي، نه ته هيءَ موت مار مرض مارڻ کان سواءِ نه ڇڏيندو.

ڦڦڙن واري سلهه :— هن جا ٻه اصول ٿين ٿا: ١- زور واري سلهه، ٢- پراڻي سلهه.

زور واري سلهه :— هن ۾ سڀ علامتون يڪدم ظاهر ٿين ٿيون. ١- سيءَ سان بخار. ٢- رات جو گهڻو پگهر اچڻ. ٣- کنگهه ۾ گاڙهو بلغم اچڻ. ٤- اُن کان پوءِ رت ۽ ڦڦڙن جا ذرڙا اچڻ. ٥- سيني ۾ سخت سور. اهڙين حالتن ۾ مريض روز بروز ڏاڍو ضعيف ٿيندو ويندو آهي، جو وقتي هفتي اندر ۾ نه ته به مهيني يا ٻن ۾ چالاڻو ڪري ويندو آهي.

پراڻي سلهه :— هيءَ آهستگيءَ سان شروع

ٿئي ٿي، بعضي رڪارن يا ڪنگهه سان شروع ٿيندي آهي، بعضي اوچتو بلغم اچي ٿو، جو گهڻو ڪري ڪنهي ڦڦڙن مان اچي ٿو، هن جا ٽي درجا آهن ٿا.

درجو پهريون:— ١. مريض اداس ۽ ناخوش رهي ٿو. ٢. ٿوري ٿوري خشڪ ڪنگهه. ٣. صبح جو هنسلي جي هڏي جي مٿان يا هيٺان سور. ٤. بدهاضمي جي شڪايت. ٥. سٺي طعام کان نفرت. ٦. ساهه کڻڻ ۾ ڪجهه اندر تڪليف. ٧. ٿوري ڪم ڪرڻ سان دمڪشي. ٨. روز بروز هيڻائي. ٩. ڪجهه عرصي کان پوءِ رت ڪڏهن بلغم اچي ٿو ۽ ڪڏهن ڪڏهن بلغم سان گڏ گهڻو رت اچي ٿو.

درجو ٻيو:— هن ۾ ١. بک بند ٢. هٿن پيرن ۾ سوڄ ٣. ڪنگهه ۽ دمڪشي ۾ واڌارو ٤. نبض تيز ٥. بخار اچڻ مگر رات جو سيءَ سان ۽ گهڻو ٦. ڏينهن جو ٿورو پگهر وڃڻ ٧. ڳلن جي مٿين پاسن تي ڳاڙهاڻ ڏسڻ ۾ اچي ٿي.

درجو ٽيون:— هن ۾ ١. مٿين علامتن ۾ سخت زور ٿئي ٿو ٢. بلغم ۾ پون اچڻ لڳي ٿي ٣. پگهر گهڻو اچي ٿو ٤. دست شروع ٿين ٿا ٥. مريض سڪي ڪنڊو ٿي وڃي ٿو ٦. بک صفا بند ٿئي ٿي ٧. هٿن پيرن تي سوڄ ٿئي ٿي ٨. سخت ڪمزوري ۽ موت جون نشانيون سڀ ظاهر ٿين ٿيون مگر مرڻ تائين به هوش

سوا اڌ رهي آهي.

نوٽ :— ٻن درجن ۾ علاج پوري طرح اچي سگهي ٿو؛ ٽئين درجي ۾ سخت تڪليف ٿئي ٿي. ٽئين درجي ۾ مرض لاعلاج ٿئي ٿو. هي مرض سال ٻه ٻن سالن ۾ پنهنجو ڪم پورو ڪري مريض کي موت تائين رسائي ٿو.

ڪارڻ :— ١. هي مرض گهڻو ڪري موروثي ٿئي ٿو، جو نه مريض جو اولاد ضرور ان ۾ اچي، پر گهرن ۾ اهڙي ڪري منجهس جيوڙا پيدا ٿيندا. ٢. ڪمزور بيمارين جي ضعف سبب سان ٿئي ٿي. ٣. تمام گهڻو فڪر. ٤. هٿ جي سخت محنت ڪرڻ. ٥. ڪمزوري. ٦. هاضمي جي خرابي. ٧. سوڙهن جاين ۾ اهڙي جي ڪارخانن ۾ ڪم ڪرڻ. ٨. جو ڪرڻ ۾ خراب عادتون ۽ بدن جي پوري سنڀال نه ڪرڻ. ٩. ننڍپڻ جي شادي. ١٠. زالن کي ڪليل هوا ڪانه ملڻ. اهي سڀ سلهه جا سبب آهن.

آنڊي واري سلهه :— هن ۾ جيوڙو ڪم وغيره جي رستي آنڊي ۾ وڃي ٿو. هن مرض ۾ بيشمار دستن جي ڪري انسان ڪمزور ٿيندو پوي ٿو. هن بيماريءَ ۾ ٻار گهڻو گهرجي.

سلهه جي پرکڻ :— ١. مريض جي کنگهه

ڪاڪلهارا اُڇليل ٿو، جي سڪڻ بعد اُن مان سلهه جا جيوڙا هوا سان ملي وڃن ٿا، جي ساهه کڻڻ رستي اُن ماڻهن جي بدن ۾ داخل ٿين ٿا ٢- ڪن ڪانئن کي سلهه لڳي آهي، جن جي گهر ڀاتين ڪنهن کي به سلهه ٿيو هجي ٣- اهڙن ڪانئن جي ٿڃي مان ليکي جا اُن زمين تي پار ڪنهن گهرن ڏين ٿا، ته اهي جيوڙا ٻارن تي حملو ڪن ٿا ٤- سلهه وارن جانورن جي گوشت کائڻ سان به سلهه ٿيو هجي.

سلهه کان بچڻ لاءِ اُپاءُ — هر هنڌ اُڪيا ڪاڪلهارو نه اُڇلائجي، پر ڪنهن ٿانوَ ۾ ڪٺو ڪجي جنهن ۾ جيوڙن مار دوا پيل هجي يا ڪنهن صفا اُگهڙن ۾ ڪٺو ڪندو رهجي ۽ پوءِ هميشه نه ڪجي ر ڪڻ گهرجي، ڪلها ڪجل ڪاڪلهارا ساڙي ڇڏڻ گهرجن ٢- ڪنهن جيوڙن مار دوا ۾ رومال پسائي ڪنهن مهل وات جي اڳيان جهلجي ۽ ڪاڪلهاري ڪڍڻ بعد ساڳئي رومال سان اکيون ڇنڊڻ گهرجي. ٣- گهر هميشه ڪاڙهي پاڻيءَ ۽ گوشت چڱيءَ طرح رڌل کائجي ٤- روز گهر ۾ ميوي جو تيل وجهي ٻهارڻ گهرجي ٥- تازيءَ هوا ۾ وقت گذارجي، هوادار ۽ اُس واريءَ جاءِ ۾ رهجي ۽ دروازن کي کولي ڇڏجن، خاص ڪري رات جو سمهڻ وقت ٦- بدن جي طاقت ورزش ۽ سٺي کاڌي سان وڌائجي ۽ سٺيءَ هوا ۾

رهڻ سان رت کي طاقت ملندي ڪجي ٧. بيمار جي ڪوليءَ دوا ڪانه ڏجي پاڻيءَ سان جلد ٻاهر ڪڍي وٺجي ٨. مکين کي ٽڪڻ نه ڏجي ٩. مريض کي هڪ ملڪ ۾ ويهڻ وڃڻ نه ڏجي ١٠. بيمار جي ڪوليءَ دز (قئي) کان بچائجي ١١. ڪنهن نه ڪنهن جي هئڻ ڪري بيماري ٿئي ته ڪنهن علاج ڪجي ١٢. اس ۾ تازي هوا لاءِ خاص ڌيان ڏجي -

(٩) ماتا

نشانيون :- هن وچڙندڙ بيماريءَ جون هيٺيون نشانيون آهن :- ١. سخت تپ ٿئي ۽ چمڙيءَ جي سور سان شروع ٿيندو آهي ٢. ٽين ڏينهن جي تپ کان پوءِ بدن تي سنهي داڻن لڳندي آهي ۽ تپ گهٽجي ويندو آهي ٣. چوٿين ڏينهن انهن داڻا ٿيندا آهن ٤. پنجين ڏينهن داڻن ۾ پاڻي پيو آهي ۽ موتين وانگر ڏسبا آهن، جي چوڌاري ڳاڙها ۽ چوٽيءَ ۾ چڪ ٿيندا آهن ٥. اٺين ڏينهن داڻن جو پاڻي پُونءِ جي صورت وٺندو آهي ۽ تپ ساڳي سان شروع ٿيندو آهي ٦. ڏهين ڏينهن کان پوءِ داڻا مرجھائڻ لڳندا آهن ۽ ٻارهين ڏينهن تائين کرڙيون ٺهي ويندڙيون آهن ٧. ان کان پوءِ هنڌن ۾ کڏن جي صورت ۾ ٿوري دائمي داغ ليندا آهن. ڪيترا بيمار انهن هنڌن جي اندر مري ويندا آهن ۽ ڪيترن

جون اکيون ناس ٿي وينديون آهن.

مرض جو پکڙجڻ :- ڦيڦڙن سوزش وسلهه
بيمار مان هوا جي ذريعي ٻين کي واس پهچندو
آهي، انهن ڪري سوين ماڻهون مرض جو
شڪار ٿين ٿا.

بيمار جي سنڀال :- ١. بيمار کي جدا
ڪري رهائجي ٢. ڌاڙن وارن ڪمرن کي مهڙو
يا ڪپڙو نه ڏجهس، نه ته خراب ٿئي ٿي ٿولدا ٣.
بيمار جي جاءِ کي صفائي سان رکجي ٤. بيمار جو ٿڪ
۽ ڪپڙا صاف هجن، جي وقت بوقت ٽهڪائي گهرجن
٥. ٻين ماڻهن خاص ڪري ننڍن ٻارن کي بيمار جي
ويجهو اچڻ نه ڏجي ٦. بيمار جو کنڊ وغيره ساڙڻ
گهرجي ٧. بيمار کي ننڍيون شيون کارائڻ گهرجن
٨. بيمار کي راڄ ٻڌڻ سان آرام ايندو آهي. انهن
ڪري زالون مائٽ جا راڄ ڳائينديون آهن، جنهن
کي جهنڊو آهي اوڳڻ ٩. بيمار کي کارس لڳي، ته
کيس ٿڌو ڪريجن (آهستي بدن تي هٿ گهمائجي)
ته آرام ايندو ١٠. جيڪو بيمار جي ٽهل ٽڪور ڪري
اُن کي ٽڪا ضرور ڏنل هجن.

بيماريءَ کان بچاءُ ڦٽ جا اُپاءَ :-
ڪالراڏان ٻارن کي بچائڻ سولو آهي، جو ته ڏوهتو سنڀال سان
نه ٿيندو، مگر هن بيماريءَ کان بچڻ ڏکيو آهي،

چوڻ ھوا ڪيئن صفا ڪجي؟ ھن مرض کان ٻارن
بچائڻ جو فقط ھڪ رستو آھي " ٽڪا ڏيارڻ "
ٽڪا ٻارن کي ١٢ مهينن جي عمر ۾ ڏيارجن، وري
ڇهن سالن ورهين کان پوءِ ٻيهر ڏيارجن، ٽڪن
ڏيارڻ بعد ٽڪن جو اثر اکهجي نه، پر چوٿين ڏينهن نه
ڦلو پوندي ۽ ٻارهين ڏينهن ۾ سڪي ويندا -
جيڪڏهن هڪ هفتي بعد ٽڪا ڪين پون، ته ٻار کي
وري ٻيهر ٽڪا هڻائڻ گهرجن.

(١٠) انفلوئينزا

هي هڪ ساهه ۽ وچڙندڙ مرض آهي، جو گهرن
جا گهر ۽ شهرن جا شهر ويران ڪري ڇڏيندي.

علامتون:- ١. زڪام ۽ نڪ جو سور ٢.
ڳچيءَ جا ليءَ ۾ سور ٣. آواز کهڪو لڳي وڃڻ ٤. تپ
٥- بيهوشي ۽ ورلاپ ٦- بيمار، جو ماٺو ٿيو نه سهائڻ،
جڏهن ائين لڳي ابتري ۽ چڙهي وڃي ٿي، جو بيمار
کي خبر نه ٿي پوي. هيءَ موسمار بيماري هفتي
اندر پنهن جو ڪم تمام ڪري مرض کي موت رسائي ٿي-

ڪارڻ:- هن مرض جو هڪ قسم جو جيوڙو
آهي، جو هوا جي رستي پکڙجي ٿو-

اپاءُ:- بيمار کي جدا ڪرائي ۾ رهائڻ گهرجي
۽ جيترو ٿي سگهي ان جي ويجهو نه وڃجي، فقط هڪ
ٻه ماڻهون ان جي ٽهل ٽڪور لاءِ مقرر رهڻ گهرجن-

٢- بيمار جي لڪ ۽ ميلو سا ڙڻ گهرجن، جئن جيوڙا نه ڦهلجن ٣- انفلوئينزا جا نڪا ڏيارڻ گهرجن ٤- رومال ۾ ڪافور جي تيل جا ڦڙا وجهي سنگهڻ گهرجي ٥- اوڻ پاڻيءَ ۾ ملائي اُن سان غرغرا ڪرڻ ٦- صفائيءَ ۽ کليل هوا ۾ ڪسرت تي ڌيان ڏيڻ گهرجي ٧- اوڻ گڏيل پاڻيءَ سان نڪ صاف ڪرڻ گهرجي.

(١١) ڏڍ

هيءَ بيماري گندگيءَ کان ٿئي ٿي. جتي گهڻا ماڻهو سوڙهه ۾ رهندا آهن، اتي هيءَ بيماري وڌي وڃي ٿي. اڪثر سٿر، مٿي ۽ وهڪ جي جاءِ تي ڏڍ اڪرندي آهي. هن بيماريءَ جو هڪ قسم جو جيوڙو ٿئي ٿو. جو چمڙيءَ ۾ جاءِ ڪري گول چڪر ٺهيندو آهي. هيءَ بيماري وڌڻ ۾ وارن کي ساڙيندي آهي، بعضي نه سڄو بدن وٺي ويندو آهي.

علاج :- ڏڍ واري بيمار کان الڳ رهڻ کپي، سندس ڪاٺ، شيءِ جهڙوڪ ڪنگو، ڪپڙو وغيره استعمال نه ڪرڻ گهرجي، بيماريءَ واري جاءِ کي چڱيءَ طرح ڏاڪٽر جو علاج ڪرڻ گهرجي ۽ ڏڍ واري هنڌ تي پسيل ڪاري مرچ يا پوٽاس يا سرڪي ۾ اٽو ملائي هڻڻ فائدو ڏيندو.

(١٢) وار ڪيڙون

هن مرض ۾ اهو نالو هن ڪري پيو آهي، جو

آهي ته مرض جو هڪڙو وار جهڙو اپائي دوت ۽ گهو ڪيڙون آهي.

هيءُ ڪيڙون هندستان جي گهڻن ڀاڱن ۾ ٻڪڙيل آهي، خاص ڪري دکن ۾ گهڻي انداز ۾ ٿئي ٿو، سنڌ ملڪ ۾ ڦ، ڀر عام آهي. وار ڪيڙن جا ٻچا پاڻي ۾ ٥ - ٦ ڏينهن مس رهي سگهن ٿا.

هڪڙا ننڍا جيت سا ٿيڪلاپس (پوڻڙا) پاڻي ۾ پيدا ٿيندا آهن، جي ململ جي سنهي لٽي ۾ پاڻي ڇاڻڻ بعد مس ڏسي سگهجا آهن. وار ڪيڙن جا ٻچا انهن پوڻڙن جي پيٽ ۾ لڪي ويندا آهن. ماڻهو جڏهين اهو پاڻي پيئي ٿو، انهن اهي سائيڪلاپس (پوڻڙا) معدي ۾ وڃي وڏا ٿين ٿا ۽ بدن جي ڪنهن آلي عضوي تي ظاهر ٿين ٿا. وار ڪيڙيين مان ماڻهو هڪ واريءَ ورتو ته ڦالو، تپ، خارش، ڇاپاڪو، بدن تي سنها زخم هن جون مکيه نشانيون آهن؛ زخم جي وچتي اچي ڏاڪي وانگر هڪ ننڍو ڪيڙون ڏسبو آهي. ڪار ڀکريءَ سان آهستي آهستي اُن کي ڏنڊي تي ويڙهي ڪڍي سگهجي ٿو.

علاج— وار ڪيڙيين وارن مريضن کي پيئڻ واري پاڻيءَ کي هسف پيرلا ٽڻا ۽ ڏجي ٢- پاڻي سنهي ڪپڙي سان ڇاڻي پوءِ ڪم آڻجي ٣- وار ڪيڙيين جا ٻچا

هاٿيءَ کي ٿوڪائڻ سان ۽ ٽاس ٿيندا ٿا. هاٿيءَ ۾ ٿورو پوٽيشم ۽ ميگنيشيم وجهڻ سان هاٿي صفا ٿيندو.

سوال

١. وچڙندڙ بيمارين کان ماڻهن کي ڪيئن ٿيون ۽ ڪن
کي اُهي ڪين ٿين، انهن جا سبب ڪولي پيدا ٿيو؟

٢- وچڙندڙ بيماريون ڪهڙيون آهن ۽ انهن جو
مختصر بيان ڏيو.

٣. سلهه جون نشانيون ٻڌايو ۽ ڪيئن ٽارجي؟

٤. سٽي هڻائڻ مان فائدا ٻڌايو؟

٥. ماتا کان بچڻ لاءِ ڪهڙا اپاءَ آهن؟

ٻارن جي سنڀال

اسان جي ملڪ ۾ ڪيترا ٻار موت جو شڪار ٿين ٿا، ۽ ڪيترا روڳي نظر اچن ٿا، انهن جو ڪارڻ اڪثري سندن مائرون آهن. جيڪڏهن سڀ ڪنهن زال کي ٻارن جي سنڀال جي پوري خبر هجي ۽ پورن ايمن موجب هلن، ته هوند جيڪر ٻي ٻها ڳالهڙن جي حالي خراب نه ٿئي.

مائرن کي ٻارن جي کاڌي لاءِ اُهڙو هرگز ڪين نه گهرجي. ڪي زالون ننڍن ٻارن کي مکڻ کارائينديون آهن، اها سندن سراسر غلطي آهي، ڇا لاءِ جو ٻار جو معدو تمام ضعيف ٿئي ٿو، انهن ۾ ڳرا

کاڌا ڪٿان هضم ٿيندا. ٻار ڄمڻ بعد ڪنهن نه ڪاڏي ٻي هڙتال نه آهي، تنهن ڪي ٻئڙي ماه جي ٿيڻ اس آهي - شروعات ۾ ٻين جانورن جو کير، مکڻ، مصري، گيهه ۽ ٻيون اهڙيون شيون ڪرائي ٻارن سان ظلم ڪرڻو آهي.

اهڙيءَ ڪري ٻارن کي الٽيون، دست ۽ پيٽ ۾ سورٿئي ٿو. ٻار وڏا ۽ پنهنجو دک ٻڌائي ڪين سگهي ٿو. تنهن ڪري ٻار جي بيماريءَ جي بلڪل چڱيءَ طرح جاچ ڪري پوءِ اُن جو علاج ڪجي. ڄمڻ بعد ڪي هفتا ٻار فقط منهن، ڄنگهون ۽ ٻانهون چورڻ پوڻ ٿا، تنهن مان سندن طاقت معلوم ڪري سگهجي ٿي. مهينن بعد ٻار ۾ ڌيان ڪرڻ جي طاقت پيدا ٿئي ٿي، جو هيڏانهن هوڏانهن چاڪي وارين شين ڏي پيو نهاريندو آهي. جيڪڏهن ٻار ائين نه ڪري ته اُن ٻار جي سمجهه جي طاقت گهٽ ليکجي. ستين مهيني ڌاري ٻار کي ڏند ڄمڻ شروع ٿين ٿا ۽ ٻارهن مهينن بعد ٻنڌ ڪرڻ جهڙو ٿئي ٿو، جيڪڏهن ائين نه ٿئي ته ٻار جا هڏا صحيح سمجهڻ گهرجن ۽ هڏن جي مضبوطيءَ جو علاج ڪجي. جي ٻار راس جو واسڻ ڦاڙي سهون يا ڪليون ڪاکڙو ٿي پيا، ان جو ٻروسچنگي ڊاڪٽر کان علاج ڪرائجي، نه ته وڏي جوکي هيٺ اچبو ۽ روڻ ۽ ذلت ته ٻار جو مرڪ آهي،

ٻر جيڪڏهن ٻار ڏاڍيون رڙيون ڪري روئي ۽ ڪنهن
پيٽ جو سور سمجهڻ گهرجي ۽ اُن جو علاج ڪجي.
جيڪڏهن ٻار جي مٿي ۾ گهنج ٿين، ته کيس مٿي جو
سور ڄاڻڻ کپي. جيڪڏهن ٻار هٿ هلائي سخت
روئي ته ڪن جو سور سمجهجي ۽ ڪن جي سور ۾
بعضي ڪن وهندو به آهي. ڪڏهن ڪڏهن ٻار
اوچتو ئي هوش ڇڏي ويندو آهي ۽ ٻڏاٻون ٿئي
ويندڙون اٿس يا اکيون ڦيرائي ويندو آهي، اِن
بيماريءَ کي ٻاراڙو چئبو آهي. هيءَ حالت
خوفناڪ آهي، ٻر جيڪڏهن خبرداري ڪبي،
ته جوکي کان بچي پئبو.

علاج:— ٻار جا پير ۽ چيلهون شير گرم پاڻيءَ ۾
وجهجن ۽ مٿي تي ٿڌي پاڻيءَ جي اَڳڙي اوڍي رکجي
جڏهن ٻار هوش ۾ اچي، تڏهن سندس مرض جا چارا ئي
علاج ڪجي.

ٻارن لاءِ وقت بوقت خبرداريون

ٻار جي ڄمڻ بعد ۴ - ۵ ڪلاڪن کان پوءِ ماءُ
چاهي ڏوني ٿڃ ڏئي. وري اِن ٽن ڪلاڪن بعد ٿڃ
ڏارائيندو رهجي ۽ رات جو ڇهن ڪلاڪن بعد ٿڃ
ڏيڻي نه اٿاهه نه آهي. ٿڃ ڏيڻ بعد ماءُ وري ڇاتي
ڌوئي ڇڏي. ٻار کي پيارڻ جو پاڻي ڪاڙهي
ٺاري ۽ ڇاڻي ڌار ڪري رکجي. جڏهن ٻار کي ڏند

جن، تڏهن کيس سيڪو ڇانور ولڙي نرم ڪري ڪارائجن. انهن مهينن بعد ٻار کي نرم روٽي ۽ ٻيون چٻاڙڻ جهڙيون هلڪيون شيون ڏجن. ٩ مهينن بعد ٻار کي ٿڃ ڇڏائڻ جي ڪوشش ڪجي ۽ اُن جي بدران ڳائو کير اڌو اڌ ٽهڪايل پاڻيءَ ۾ ملائي ڪجهه ڏرو وجهي ٻار جي، وس لڳي شيشي جا ٻبا ۽ ربڙ جون ٻڊيون ڪم نه آڻجن. ڏندڙن ڪڍڻ وقت ٻار جي سنڀال خبرداري ڪجي، ڇو ته دير هضم کاڌو نه ڏجيس ۽ ٿڌ کان بچائجيس. جيتين ٻار ننڍو تيتين کيس گهڻي ننڊ ڪرائجي. پهرين سال ۾ روزانو ويهارو ڪلاڪ ۽ ٻئي سال ۾ روزانو ١٥ ڪلاڪ کان جو سورهين سال ٩ ڪلاڪ ننڊ بس آهي. ٻار کي ننڍپڻ کان پائڻ لاءِ جاريءَ ۾ سمهارجيس. ٻار کي روزانو سنان ڪرائجي. کاڌي بعد ۾ سنان چڱو نه آهي. شيرگرم پاڻيءَ سان سنان ڪرائڻ بهتر آهي. ٻار جون اکيون، ڪن ۽ وات ڏينهن ۾ ٻه ٽي دفعا صاف ڪجن. ٻار کي آفيم ڏيڻ ڪڏهن به ڪين نه ڪرائجي. آفيم ٻار لاءِ وڏو خوفناڪ زهر آهي. ٻار کي رنگين ڪپڙا پائڻ نه گهرجن. پر هر وقت اڇا ۽ صاف ڌوتل ڪپڙا پائجن. تنگ ڪپڙن سبب ٻار جي جسم ۾ اُڪاءُ پوندو آهي. سندس بسترو هر وقت صاف هئڻ گهرجي.

روشنائيءَ ۽ اوندهه جا اثر

ماڻهن تي - جي ماڻهون اونداهيءَ ۾ گذاريندا سي نبل ۽ بدن ۾ ساوا نظر ايندا آهن ۽ سندن اکين جي نظر اڪثري گهٽ ٿيندي آهي ۽ حياتي جو گهڻو عرصو بيمار گذاريندا. جيئن ته چوڻي آهي، ته "جتي اونداهيءَ جو پير اتي ڪوڙو خير،" تنهن ڪري تندرستي ۽ سگهاري رهڻ واسطي هميشه روشنائيءَ ۾ گذارجي.

جانورن تي. اڪثري انهن ڏٺو ۾ آيو آهي، ته ساڳي قسم جا جانور شهر جي جاين ۾ رهندڙ، جهنگ ۾ رهندڙ جانورن کان ڪمزور نظر ايندا. تنهن جو سبب ته اونداهي آهي، جو ميدانن کان جاين ۾ روشنائي گهٽ آهي، اونداهيءَ ۾ رهندڙ جانور ڍلا ڍڪي مجهيل ۽ موڳا ڏسڻ ۾ ايندا آهن، تنهن ڪري جيئن ماڻهن لاءِ روشنائي ضروري آهي، تيئن جانورن ۽ پکين لاءِ پڻ ضروري آهي.

وڻن ٻوٽن تي. جيڪڏهن ڪنهن ٻوٽي جي ڪونڊي اندر جاءِ ۾ رکبي ته، ٿورن ڏينهن ۾ ٻوٽي جو رنگ سائي مان ڦري زردو ٿي ويندو ۽ ڪن ڏينهن پڄاڻا ٻوٽو سڙي سڪي ناس ٿي ويندو، جيتوڻيڪ کيس هاڻي، مٽي ۽ پاڻي ملندو رهندو. تنهن ڪري وڻن ٻوٽن جي جياپي جو مدار ته روشنائيءَ تي آهي.

ڀاڱو چوٿون (ترت علاج)

جيڪڏهن ڪا اوچتي بيماري ٿئي، يا ڪو زخم پهچي، تهن لاءِ جيسين ڪو ڊاڪٽر يا حڪيم اچي تيسين جيڪو پهرين جو علاج ڪم آڻجي، تهن کي چئبو ترت علاج.

ضرورت :- وقتي ڪنهن اوچتي ضرب يا رسڻ وغيره جهڙو حادثو ٿيندو آهي، تنهن لاءِ جيسين ڊاڪٽر يا حڪيم پهچي، تيسين مريض وڌيڪ نقصان هيٺ اچي ويندو آهي، وقتي مري به ويندو آهي، تنهن لاءِ ڪوشش وٺي بيماريءَ کي روڪڻ گهرجي، جيئن بيمار وڌيڪ نقصان هيٺ نه اچي وڃي.

٦- بيماريءَ ۾ جتي حڪيم يا ڊاڪٽر ملڻ مشڪل آهي، اُتي جيڪڏهن پهرين جو ترت علاج ڪم نه آڻبو ته وقتي بيمار جي مري وڃڻ جو امڪان ٿيندو.

ترت علاج واريون حالتون هيٺيون آهن جن ۾ ڪوشش وٺي بيماريءَ کي جهلڻ بلڪل ضروري آهي : (١) ضرب رسڻ (٢) نانگ جو چڪ ۽ وڇونءَ جو ڏنگ (٣) سڙي پوڻ (٤) زهر کائڻ (٥) ٻڏڻ.

ضرب رسڻ

جڏهن ڪا ضرب رسي ٿي، تڏهن گهڻو ڪري هيٺيون حالتون ٿين ٿيون (١) سوڄ ۽ رت جمي پوڻ.

(٢) رت وهڻ (٣) هڏو ڀڄڻ (٤) هڏو سڄڻ ونان ٽڙڪي پوڻ (٥) مڙي اوڻ (٦) بيهوشي۔

سوڄ ۽ رت جهڻ پوڻ :— هن حالت ۾ چمڙي سالم حالت ۾ هوندي آهي ۽ هڏي کي به نقصان ڪونه پهچندو آهي، رڳو ماس (رڳون) ۾ اندر شريانون يا نسون ڦاٽي پونديون آهن، جن مان رت نڪرندو آهي جو ٻاهر نه نڪرڻ سبب جمي پوندو آهي ۽ اهو هنڌ ڪارو نيرو پوندو آهي، اٽي ٻوڙهو ٿـــي پوندو آهي، جيئن لت لڳڻ يا ڌڪ لڳڻ ڪري ٿيندو آهي، هن جو يڪدم علاج نه ڪبو ته اتي ڦٽ ٿي پوندو.

علاج :— اُن تي ٿڌو پاڻي يا برف رکجي، ته اندريو رت وهڻ بند ٿئي (٢) اُن ڪان پوءِ هيٺ ۽ ماکي لائجي (٣) ٿورو ٿورو گرم ڪندو رهجي، ته سوڄ ٻري ٿيندي ۽ سور ڇڏ ٿيندو ويندو (٤) اُن ڪان پوءِ ڦيل يا ونڊ اپڻ سان اٿي ڏيهان مالش ڪجي، ته رڳون نرم ٿينديون ۽ ويندون سور ۽ سوڄ ٿي جلدي ويندا.

رت وهڻ :— رت اِن طرح سان نڪري ٿي

١. ڏڪ لڳڻ سان مثلا ڪرڙ، ڪهاڙي، ڇري، ڪاراني، ڪنب يا ڪو ٻيو اوزار لڳڻ يا رهڙ اچڻ يا جيت يا ڪتي جي لڳڻ سان.

٣. بدن ۾ حرارت وڌڻ سان. مثلاً اڪثر ۾ ڪالڪ‌ماري ۾ رت اچڻ.

ڦٽ مان رت ٽن قسمن جو وهندو آهي:

١. شريانن مان جو دل مان نڪري بدن ڏانهن وهندو آهي جو ڳاڙهو ٿيندو آهي ٢. ورين مان جو بدن مان موٽي دل ڏانهن وهندو آهي ۽ اهو ڪارو ٿيندو آهي. زخم ۾ رت جو وهڻ بند ڪرڻ لاءِ ضروري آهي ته ماڻهو هيٺو ليٽي ويهندو ۽ آڙهو ٿي ليٽي ويهندو.

رت بند ڪرڻ جا اُپاءَ:— ١. زخم ڌوئي مٽي وغيره صفا ڪري چمڙي اصلوڪي جاءِ تي رکجي ٢. اُن هنڌ ٿڌو پاڻي يا برف رکجي ڇولاءِ ته ٿڌ رت واهڻين کي سسائي رت بند ڪندي آهي. ٣. جيسين پٽي وغيره تيار ٿئي، تيسين زخم کي آڱرين وغيره سان دٻائجي جئين رت گهٽجي يا وڃي. ٤. ٽنگ يا ٻانهن جو ٽڪرو هجي ته اُن کي مٿي ڪري جهلجي جئين رت مٿاهين تي چڙهي نه سگهندو آهي، جئين ڪري نه وهندو آهي ٥. ڦٽ تي ڦٽڪي جو پورو ٻڪجي ٦. پٽو يا ڪا ٻي اهڙي چيز جا زخم جي مٿان ٻي ڏوري اُڇي اُلهي هيٺان لڙم ڪڍي ڏجي زخم تي رکي زور سان ٻڌجي ٧ رت شريانن مان وهندو هجي، ته زخم ۽ دل جي وچ

ٻڌي زور سان ٻڌجي، جي اس مان وڌندو هجي، ته
زهر جي مٽائڻ لاءِ زور سان ٻڌجي، ته رت گهٽجي
نه وڌندو ۸- جڏهن رت بند ٿي وڃي، تڏهن ڦٽ
جي باقاعدي مرهم پٽي ڪجي.

پٽي ٻڌڻ

پٽي ٻڌڻ جي مراد اها آهي، ته ڦٽ تي زور اچي
۽ رت نه وهي ۽ ٿورو ٿوري جاءِ تان سرڪي نه وڃي،
اُن لاءِ پٽي هيٺئين نموني تيار ڪري ٻڌجي.

ترڪيب :— ڊگهي پٽي ڪٽي اُن جو ويڙهو
ٺاهجي جيئن ٿهيل پٽي مان نه سگهجي، ته ڊگهو ڪپڙو
ڪٽي ٺهه ڪري اُن جي پٽي ٺاهي ويڙهو تيار ڪجي. پوءِ
هڪ هٿ ۾ ويڙهو ۽ ٻئي هٿ سان ويڙهيندو
وڃجي ۽ ڌيان ڏجي ته هر هڪ ٺهه اڳئين ٺهه جي ڪجهه
مٿان چڙهندو وڃي ۽ هر هڪ وراڪي ڪسان پوءِ
پٽي کي اڳتي ايترو ڪندو وڃجي ته وراڪو ضرورت
کان وڌيڪ نه ٿئي ۽ ضرور جيڪڏهن سڄو ٿورو وڌ ٿئي
پٽي ڍلي نه ٿيندي. پيار ڪري ۽ پٽي ٿوري ڪري
ٻڌجي ته پٽي ڍري ٿي سگهي نه سگهي ۽ ٿي ناچي
سان ٻڌجي ٿي جي، اها ٿي جي اهڙي هجي جو اُن
جي ڇهڻ ڇڪڻ ۾ نه هجي.

ڪپ وغيره سان اڱر ڪي ڇير اچڻ

هن حالت ۾ ١- اڱر کي مٿي ڪري جهلجي

٢ ڇير لي آڱولي جو زور ڏيڻ ڇهاڻي رت وهڻ ۽ ڏيئي ٣. اُن کان پوءِ ٻنهي ٻانهن ۾ پساهي ٻڌڻ گهرجي ٤. اُن کان پوءِ وقت بوقت اُن ئي ٻانهن ۽ جي لاٿ ڇڏڻي آهي ڪندو رهجي، ايئن رت به بند ٿي ويندو ۽ آهستي آهستي سور به گهٽبو ويندو ۽ زخم به پاڻ مرادو چڱو ويندو ۽ ڇهڻين سور صفا لهي وڃي اهڙيءَ طرح هر ڪنهن بچائجي.

رهڙ اچڻ :— جيڪڏهن رڳو رهڙ اچي ۽ رت نه نڪري ته به چار ڏينهن لڳاتار سان مرهم لي ويندي.

ڇيت يا ڪنڊو لڳڻ :— ١. ڇيت ڪنڊو زور سان ڇڪي ڪڍجي، جيڪڏهن نه نڪري سگهي ته مٿان اڌ مان پوٽي ٻڌي ۽ اُن ماس ۾ رهجي وڃي، نه ڪنهن ٢٤ ڪلاڪ ڇڏي ڏجي ۽ پاڻيءَ ۾ پسائيندو رهجي، ٢٤ ڪلاڪ بعد ڪڍڻ سولي ٿي جي نه ته ڇهن ڪلاڪن ۾ ڪنڊو پاڻ مرادو نڪري ويندو ۽ سور به لهي ويندو ٢. پوءِ ڪن جي مرڪنڊي زخم کي لائي ڇڏجي ته مرهم ٿي ويندي.

نڪهير — جڏهن نڪهير اچي ٿي ته نڪ ۾ هيٺيان علاج ڪرڻ سان رت بند ٿئي :-

١. مٿو مٿي ڇهائي اُتي هٿ مٿي ڪٽي مٿي جي ٻانهن ڪڍڻ مدد ڪار ٿي ڇهاڻ لاءِ ڏجن ٢. ڪارونءَ

لي برف رکجي، يا ٿڌي پاڻيءَ جي لاٽ ڪري وجهجي ۽ ٿڌي پاڻيءَ ۾ ڪپڙو پسائي ٻارن تي رکجي ٣- بيمار کي اهو وقت ساهه واسطي مان ڪڍڻ ڪرجي ٤- بيمار جا پير گرم پاڻيءَ ۾ رکجن ٥- صفا ڪپڙي مان پوءِ ڇاڻي پيئي ڏسڻ ۾ ڏجن ۽ رس پيڻ ڪين شرط آهي جيئي ڏسون دوائي صفا ڪري ڇڏجن.

ڪاسندياري ۽ رت اچڻ:— هي ڪهڙو ڪري ڪرڻ جي عجيب سان ٿاٿي ذهن جي محنت ۾ اڻهنداري، ان لاءِ هيٺيان علاج ڪرائجن:

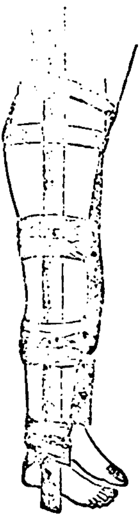
١. مريض جا ڪپڙا لاهي ٿا ٻيرا ڪري ڪيس ٿڌي جاءِ ۾ سمهارجي ٢- مريض کي سمهاري مٿو مٿهرو ڪجي ٣- برف يا ٿڌو پاڻي، چانهه، مٺي، کوپيءَ ۽ پيئي لي لاٽجي ته آهي ٿڌا رهن ٤- واسطو ۾ برف درو رکجي ۽ ان جي ٻاڙ يڪ ڪري پيهند ورهجي.

هڏ ڀڄڻ

نشانيون:— ١- سور، سوڄ ۽ عضوي جو بيڪار ٿيڻ ٢- چرڙ هڏ جي طبعي شڪل نه رهي ٣- ڀڳل هڏي جون ٽڪريون پيئون ڪڙ ڪڙ ڪنديون ٤- بعضي ڀڃڻيون ڪل ڦاٽي ٻاهر نڪري پونديون آهن، جنهن ڪري زخم ۾ ڦانڪي پونديون آهن ۽ نسون ۽ شريانيون ڦاٽي پونديون اهن ۽ ٿمام دردي حالت لي پوندي آهي.

علاج. هڏي ڀڄڻ جو جيڪڏهن يڪدم علاج نه ڪبو، ته رڳون سُسي وينديون ۽ هڏو سنئون ڪرڻ بلڪل مشڪل ٿي پوندو ۽ آخر ماڻهو لا علاج ٿي پوندا آهن، انهن ڪري جيسين ڊاڪٽر پهچي تيسين يڪدم هيٺئين لکيل علاج ڪجي:-

١. جيڪڏهن رت وهندو هجي، ته پهريائين اهو بند ڪرڻ گهرجي ٢. ڪپڙو لاهڻو هجي، ته آڌاڙي لاهجي، پر ڇڪي نه لاهجي ٣. جيسين ڊاڪٽر پورو ٿئي تيسين ايترڪي سنڀاري ڇڏجي اُلٽ نه ڏجي ٤. ڀڳل هنڌ کي هڪ هٿ مٿان ٻيو هيٺان وجهي سهنديءَ آهر آهستي آهستي ڇڪي سنئون ڪجي ٥. هڏي کي سنئين ڪرڻ کان پوءِ هٿ يڪدم نه ڇڏجي، ڇوته وري ڦير ٿئي ويندو، انهن ڪري ٻئي ماڻهوءَ جي مدد سان اُن عضوي سان ڪا ڪاٺي پاڪڙ يا شيخ لڳائي ڀڳل هنڌ جي هيٺان ڪواهه مٿان ٻن ٽن هنڌان ٻڌي ٻڌي پوءِ هٿ ڇڏجي ٦. اُن کان پوءِ چوڌاري ڇوڙيون ڏيئي ٻٽي ٻـڌي ڇڏجي. جئين شڪل ۾ ڏسو ٿا پوءِ اُن عضوي ٽي لڏائڻ بچائجي ۽ ڇوڙن



هيٺان ارمڪڏي لاهي ڇڏجي ۷. جيڪڏهن ٻنهي پاسن وڏڪ
پاسڙ جو هڏو ڀڳل هجي ته بيمار کي اُٿا اصلا نه ڏجي مگر
جي پاسن جو هڪڙو ڀڳل هجي ته ڳل پٽي ۾ ٻڌي ڇڏجي

(ڇٽين شڪل ۾ ڏسو ته) جيسين هڏو ڳنڍجي وڃي ۸. اُن ڪان پوءِ تيل وغيره سان وقت بوقت مالش ڪري سگهجي ٿي. ملائي سٽون ڪمدار رهجي ۹. جي ڪڏهن بيمار کي صدمون رسيو هجي، ته کيس گرم رکجي ۱۰- جيڪڏهن بيمار کي ڪنهن هنڌ ڪٽي وڃڻو هجي، ته لولي يا ڦراسي يا ٻيو مضبوط ڪپڙو مضبوط ڪاٺين ۾ ٻڌي ڏوليءَ وانگر لاهي کڻي وڃجي. (ڏسو شڪل).

هڏو سڌڪ وٽان ٿڙڪي پوڻ.

بعضي هڏو پوڻ بدران سڌڪ وٽان اٿڙڪي پوندو

آهي، جنهن ڪري هميشه عضوو ٻيو لڙڪندو آهي؛ ان حالت ۾ بدن جو اهو ڀاڱو ڀڪل ڪمزور ٿي پوندو آهي، سندس شڪل بدلجي ويندي آهي ۽ سڄي پوندو آهي ۽ سور پيو ڪندو آهي.

علاج. ١- ڪٽل هڏي جا سڌ چڱيءَ طرح ملائي انهن کي ڦاٿي ڪري رکجي. ٢. ان کي چوڙن جي وچ رکي ٿلهي پاٽيءَ جي پٽي ٻڌجي ۽ اٽي وغيره جي لاڳل ڏيندو رهجي، ته جيئن سڌ ڳنڍجي وڃي ٣. ان کان پوءِ مٺت ڀڳائي ان ۾ ڇڪي ڀڳائي آهستي واڌڻ گهرجي.

سنڌ هٽي پوڻ.

بعضي هڏو ڀڃڻ ۽ ڪرڻ بدران هٽي پوندو آهي، ان حالت ۾ ڪوسي پاڻيءَ جي ٽاڪور يا ڪنهن تيل جي مالش ڪجي، يا هيٺ ۽ تيل گڏي مالش ڪري لوڻي يا ڪڻڪ گرم ڪري ان بر اهو هنڌ ونڌجي، ته بڪهرجي سنڌون ٺهي پوندو.

بـيـهـوشـي

گهڻي رت وهڻ يا ڪمزوريءَ سبب ماڻهو بيهوش ٿي ويندو آهي، ان لاءِ هيٺيان ترت علاج ڪرڻ گهرجن:

١- رت وهندو هجي ته ان کي بند ڪرڻ گهرجي.
٢- بيمار کي سڌو سمهاري، ان جي بدن جا ڪپڙا ڍرا ڪجن ٣. پيرن کي گرم رکڻ لاءِ هرڪا ڪوشش

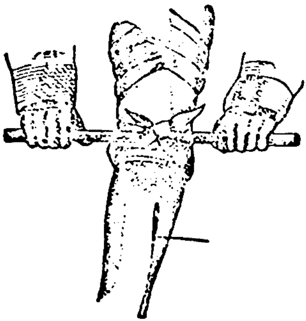
ڪجي ۽ بيمار جا هٿ پير مهٽڻ گهرجن. (۴) هوا چوڌاري اچڻ ڏجي ۽ گوڙ ڪرڻ نه ڏجي. (۵) جي بيمار کي ڏندڻ پيا هجن، ته نڪ ۾ ساٽي آهي پوڻ گهرجن. (۶) سخت بيهوشيءَ جي حالت ۾ اڱڻ ديا سڪڪهانجي، جڏهن سجاڳي ٿئي، تڏهن چانهن پيارجي. (۷) بيمار جو متو بدن کان هيٺ پرو ڪجي، ته رت جو دورو مغز ڏانهن وڃي ۽ منهن تي ٿڌي پاڻيءَ جا ڇنڊا هڻجن. (۸) مغز کي ڏڪ آيل هجي، ته اُتي برف رکجي ۽ ڄنگهن کي مالش ۽ ٽاڪور ڪجي. (۹) مرگهيءَ جي حالت ۾ ڪپڙا ڍرا ڪجن ۽ بدن کي نقصان پهچائڻ نه ڏجي.

نانگ جو ڏنگ ۽ وڇونءَ جو ڏنگ

نانگ جو چڪ. اسان جي ملڪ ۾ هزارين ماڻهو نانگ جي چڪ ۾ پوري علاج نه ڪرڻ ڪري مرن ٿا. نانگ کي وات ۾ ٻه ڊگها ۽ مڙيل ڏند ٿين ٿا، جي اندر وريل ٿين ٿا. انهن ڏندن جي پاڙ ۾ زهر جون ڳوٿريون آهن، جڏهن اهي ڀرجن ٿيون، تڏهن نانگ کي خارش ٿئي ٿي، جنهن ڪري زهر هارڻ لاءِ ماس جهڙيءَ نرم شيءِ جي ڳولا ڪندو آهي، پوءِ ماڻهو يا جانور جيڪو ڏسندو آهي، اُنکي چڪ هڻي، مدبي ڦمراني اُستو تي زهر هاريندو آهي. زهر بعضي رت سان ملي، دل ڏانهن ويندو آهي، بعضي نسن مان رستو ڪري مغز ڏانهن ويندو آهي. جڏهن دل ڏانهن ويندو آهي،

ٿڌيون ماڻهوءَ کي رت جون اُلٽيون ٿينديون آهن. ۽ جي زهر جو اثر مغز ۾ پهچندو آهي، ته ماڻهوءَ کي بيهوشي ٿيندي آهي ۽ واءِ مان ڳجهي ڦيڻي وهندي آهي.

علاج. (١) جنهن وقت نانگ چڪ هڻي، اُن وقت جيڪڏهن ڪنهن اُچلائي ڦلو ڪبو ته زهر وڃي پاهر نڪرندو ۽ رت ۾ گڏجي اُن



پهچندو. (٢) چڪ ڀائُن شرط ڦٽ ۽ دل جي وچ ۾ لسا م زور سان ڇڪي ٻڌي ڇڏجي ته جيئن زهر دل يا مغز ڏانهن نه وڃي. (٣) پوءِ چڪ جي هنڌ اِي سگهي هٿا لسي رت ڪڍائجي، يا زخم کي (زور سان ٻڌي اُن جو لهو لو) ڪپڙ سان چهڪ ڏيڻي، رت وهائڻ گهرجي. (٤) زخم کي لتل لوهه جي شيخ يا ٽيزاب سان ساڙجي. (٥) چڪ واري هنڌ کي ڪو ماڻهو وات سان چوسي ۽ ٿڪيندو ڪي واءِ مان رت وهندڙ نه هجي، يا واءِ ۾ ڦٽ ڦرڙي نه هجيس. (٦) پوءِ زخم کي پاڻ جي ونجهو اُپترو لهي ته جيترو اُڀو لهڻ سگهجي، اُهن ڪرڻ سان زهر زخم ڏانهن موٽ ڪاهيندو ۽ اثر پاهر نڪرندو وهندو. (٧) بيمار

کي ڇٽي جيتري ڪن جي مر ڪار آهي. (۸) بيمار کي اُٿڻ ڪرڻ نه ڏجي. (۹) ڪنهن ڪنهن بيمارن ۾ ڪهڙا بصر ڪارائڻ فائديمند آهن. (۱۰) جڏهن بيمار جي دل هاري هجي، نه برانڊي جو ٿورو وزن بيمار جي. (۱۱) بيمار جو بدن هميشه گرم رکجي.

وڇون ۽ ڀون ڏنگ. وڇون انڌو لڳي ٿو ۽ ڪنهن ڏيهوءَ وانگر پيڙي ۾ زهر ليندو آهي. ڪهنسندي جيڪا شيءِ سندس اڳيان ايندي آهي، انکي ڏنگ هڻندو ويندو آهي، سندس ڏنگ اهڙو خوفناڪ ۽ ساڙيندڙ آهي جو ۲۴ ڪلاڪ آرام ڪرڻ نه ڏيندو آهي.

علاج- (۱) ڏنگ لڳڻ شرط ڏنگ کان ٿورو مٿڀرو ڌاڳو ڇڪي ٻڌجي. (۲) وڇون ماري اُهو ڏنگ وڍي ڦٽو ڪجي، ڀاءِ وڇون ڪٽي ڏنگيل هنڌ مهٽجي، نه فائدو ڏيندو. (۳) تيل يا اسپرٽ ۾ وڇون ماري رکي ڇڏجي، پوءِ جڏهن ڪو وڇون ڏنگ هڻي نه اُن هنڌ اُهو تيل يا اسپرٽ لڳائڻ گهرجي. (۴) ڏنگ وارو هنڌ پاڻي جي ويڙهو اُبترو لاهي جئين لوڻ سهي سگهجي، انهن ڪرڻ سان سور جي سوڄ دل جي پاسي کان ڦري زخم ڏانهن ايندي ۽ ليمن زخم وٽان نه سور هلمو ويندو، پوءِ اُن کي ڪپڙو ٻڌي ڇڏجي جئين ڪنهن ٿڌي هوا نه لڳي، انهن ڪرڻ سان جلد آرام ايندو.

(٥) ڏنگيل هنڌ تي سڙيل وڇوڻ جي خاڪ لڳائجي. (٦) ڪچو بصر ۽ اڏ ڪري اندرون پاڳو زخم تي ٻڌجي. (٧) ناس يا آماڪ ٻهڙڻ ۾ فائدي مند آهي. (٨) چانديءَ جي پاڻي کي ڪوسي ڪري پڌڻ سان ۾ فائدو ٿيندو آهي.

سڙي پوڻ

سڙي پوڻ ٻن قسمن سان ٿئي ٿو: (١) ڪوسي پاڻيءَ پوڻ سان (٢) باهه لڳڻ سان. ٻنهي حالتن ۾ وقتي طاڪل ڏهڪا ٿيندڙ حالت ٿيندي آهي. باهه لڳڻ وقت هوش اڏڙو ٿي ويندو آهي، جو بهاو جي ڪاڻ سمجهه ۾ ايندي آهي، مگر هن حالت ۾ ڏيرج ڌاري عقل کان ڪم وٺجي ۽ جهڙي حالت ڏسجي تهڙو علاج ڪجي.

الف- ٽهڪندڙ پاڻي پوڻ جي حالت ۾: (١) جيڪڏهن اوري ابداءِ رسيو هجي ۽ ڦوڪيندو سو ٿيو هجي، ته تيل يا گيهه مکي اوري باهه جو سيڪا تيندڙ سيڪ ڏجي، ته فائدو ٿيندو. (٢) جيڪڏهن سخت نقصان ٿيو هجي ۽ ڦوڪا ٿيا هجن، ته خبرداري ڪجي، جئين ڦوڪا ڦسي نه پون. (٣) بدن تان ڪپڙو لاهڻو هجي، ته ڇڙو اڌ پڙي يا ڪتري ڪر ڪري لاهجي، جي ڪو ڪپڙو چنبڙي ته انکي ڇڏجي، باقي سمورو ڪتري لاهجي، پوءِ آن رهيل

ٽڪر کي مکڻ يا مدو تيل وغيره مکجي ته سولائيءَ سان لهندو. (۴) کل لهي پئي هجي ته اُنکي اُگهاڙو رکڻ نه کپي ۽ ڪپهه يا ڪمب جهڙي نرم شيءِ سان اُنکي مکڻ مکجي ۽ ململ جو ڪپڙو سٽهو ڪري ڍڪ ڪسي ٻڌي ڇڏجي.

(ب) باهه لڳڻ - هن حالت ۾ ماڻهوءَ کي هوش هٽان وڃائڻ نه گهرجي. جيڪڏهن رهڻ جي جاءِ کي چوڌاري باهه ويڙهي وڃي ته ڌيرج ڌاري جلد نڪرڻ جو اُپاءُ ڪجي، مگر جي سيڙهي ٻالي واٽرا ٿي هجي ته هيڏانهن هوڏانهن اندر پيا ڊوڙندا، ته باهه هو نباڪ ٿيندي ويندي ۽ نڪرڻ مشڪل ٿي پوندو، تنهنڪري هڪدم لوئي يا ڌراسيءَ جهڙو اونهو ڪپڙو پاڻيءَ ۾ آلو ڪري ويڙهي باهه منجهان ٽپو ڏيئي ٻاهر نڪري اچجي ۽ هڪدم اهو ڪپڙو لاهي ڦٽو ڪجي، جنهن بدن جي ڪپڙن کي باهه نه لڳي. جي بدن تي پهريل ڪپڙن کي باهه لڳي ته هيڏي هوڏي ڊوڙجي اصل نه، ڇو ته ائين ڪرڻ سان پاڻ ڪپڙن کي باهه وڌندي ويندي، مگر هڪدم سمهي پئجي يا ليٽيون پائجن، ائين ڪرڻ سان باهه نه وڌندي. جي پٺيءَ جي پاسي کان لڳي، ته منهن ڀر سمهڻ گهرجي؛ ته باهه منهن ڏانهن نه ايندي. جي اڳيان باهه لڳي ته پٺيءَ ڀر سمهڻ گهرجي، ڇو ته باهه جو رخ هميشه مٿي ٿيندو آهي ۽ تنهنڪري

همٿ ڀلي ڏاڍهن ٿا هڻ، نه وٺندي. اُن ڪان پوءِ سوڙ ٿا ٿيو مضبوط ڪوڙو ٿيان وڃي ٿو نه ٿا هن پوسائجي وسامي وٺندي. متي پرسان ڇهي نه اُها وڃي ٿي ساهه وسائڻ گهرجي ايءَ صورت ۾ ٿاٽي وڃي وسائجي. اُن ڪاڻ سوءِ هيٺيان علاج ڪجن.

علاج. (١) ڦٽن اُنهن جي حالت ۾ ڪوڙو ٿڪي اُس لاهجي ۽ ٿوڻو اڌ ٿڌي لاهجي، جي ڪيهن قسم ڪسي ڪپڙو لڳي ٿو ته ڪتري لاهجي ۽ قسم کي لڳل ڪپڙو ڇڏي ڏجي. (٢) جيهن هنڌان کل لهي ويئي هجي سو هنڌ اُگهاڙو نه ڪجي. (٣) ڦلن ۽ ڦوڪڻن لي ٿڪي ۽ وڙلين ارم شيءِ سان لائجي. (۴) سڙيل ماڻهوءَ جو بدن گرم رکجي. (٥) ڪوس گرم کير، چاهه، ڪافي يا براندي پيارڻ گهرجي. (٦) جي ماڻهو ڪمزور سهي نه سگهي نه آرام ڪرسيءَ تي نرم بسترو لاهي، اُلٽي سهاري ٿاسن ڪان گرم ٿاٽيءَ جا شيشا رکي سندس بدن کي گرمي پهچائجي ۽ سندس بدن اصل ٿڌو نه ڏجي، ڇو ته بدن ٿڌو ٿيڻ جي حالت ۾ موت ٿيڻ جو امڪان آهي.

زهر کائڻ

زهر گهڻن قسمن جا آهن، جن مان ڪي ساڙيندڙ آهن، جي واس ۽ اڙيءَ ۾ ڦٽ ڪندڙ آهن. جڏهن ڪنهن ماڻهوءَ زهر کاڌو هجي، ته يڪدم ڊاڪٽر گهرائجي، جيسين ڊاڪٽر اچي اوسين هيٺين ڳالهين تي ڌيان ڏجي

ضروري آهي: -

(١) جيڪو بيمار جو شڪ جهڙو ڪاڏو هجي، سو ڊاڪٽر جي ڏسڻ لاءِ رکي ڇڏجي. (٢) بيمار کي هڪدم قيءِ ڪرائجي، اها قيءِ به ڪنهن ٿانوَ ۾ ڊاڪٽر جي ڏسڻ لاءِ رکجي. قيءِ ڪرائڻ جو سولو اُپاءُ هيءُ آهي، هڪ جي آڱر يا ڪپ واس ۾ وجهي، اندر نڙيءَ ۾ ڪس ڪس ڪجي، يا گرم پاڻيءَ ۾ لوڻ وجهي ڪڍي پيارجي، ته هڪدم قيءِ ايندي. (٣) بيمار ڪو ساڙيندڙ زهر ورتو هجي ۽ ڏسجي ته سندس چپ يا ڪي هنڌ سڙيل آهن، ته اُلٽي نه ڪرائجي. (٤) جي ڪاوسجي بوءِ نه گرم لپري لاهي، ڳچيءَ جي چوڌاري ٻڌجي ۽ اندر پاڻي ٻڪ ٻڪ ڪري پيارجي. (٥) جي زهر ڪاڌل ماڻهوءَ کي گهيرت اچڻ جو رخ ڏسجي، ته هوشيار ڪجيس منهن تي ڇنڊا هڻي، يا ايذاءُ ڏئي ڪنهن نه سجاڳ ڪجيس. (٦) ڪيس چانهه پيارجي. (٧) سندس پيٽ لوڻ سان ويڙهي يا گرم پاڻيءَ جي شيشن رکڻ سان گرم ڪجي. (٨) جيڪڏهن زهر جي خبر پوي ته پوءِ جهڙو زهر هجي تهڙو اُپاءُ ڪندو رهجي. مثلا:

(١) تيزاب پيتل هجي ته هلڪي الڪلي (کار) جهڙي ڪري پيارجي يا ڪنهن ٿاڪ يا چن ڳاري پيارجي. (٢) الڪلي پيتل هجي ته هلڪو تيزاب يا ليمي جي رس پيارجي. (٣) زهريلي گئس جي حالت ۾ کليل هوا ۾

وهارجي. (٤) آفيم جي حالت ۾ لنڊ ڪرڻ نه ڏجي، ليءِ ڪرائجي ۽ منهن تي ٿڌي پاڻيءَ جا ڇنڊا وجهجن (٥) شراب هجي ته رڳو ليءِ ڪرائڻ بس آهي. (٦) سنکوار ٻل شيون، هجن ته ليءِ ڪرائي هيرڻ جو تيل پيارجي. (٧) سنکيءَ - هجي ته کوهه پيارجي يا کير ۾ ٿن ملائي ڏجي.

ٻـڏڻ.

جيڪڏهن ڪو ماڻهو اڌمئو هجي، ته اڳئين گهرجي ته وڏا ساهه کڻي ڦڦڙن کي هوا سان ڀرڪي ۽ همت ڀاهر اصل نه ڪڍي، ته سندس ٻڌڻ کان ٻهاءُ ٿي پوندو. ٻڏل ماڻهوءَ کي ڦڦڙن ۾ پاڻي ڀريل رهندو آهي، جنهن ڪري ڦـڦـڙ رت صاف ڪرڻ جو ڪم ڪري نه سگهندا آهن، جنهن ڪري رت جو دورو بند ٿي ويندو آهي ۽ ماڻهو مثل مئو آهي. جيڪڏهن ڪو ٻڏل ماڻهو هٿ اچي، ته پهرين اڳ هيلڻهن لمولي علاج ڪري هٿرادو ساهه کڻائجي، جي ٣ - ٤ ڪلاڪن کان وڌيڪ وقت ٿيل هوندو ته اهو ماڻهو جيئرو مشڪل رهي سگهندو.

علاج - ٻڏل ماڻهوءَ کي جڏهن ڪاٺولي مٿي ڪري مٿو هيٺ لڙڪائي ولي ڏولڏارجس، ته ڦڦڙن وارو پاڻي وات کان نڪري اچيس. (٤) ٻڏل ماڻهوءَ کي اونڌو ڪري سندس چيلهه ڪاهي

لئي رکي مٿو ڇنڪڻ ھيٺ لڙڪائي ولي ڏوڙون
پائون، نه ڇاڪاڻ ته اُن جو پاڻي لڪري ايندو. (٣)
آلا ڪپڙا لاھي ڪمس ھلڪي ڪپڙي سان ڍڪجي. (۴)
ڪمس پيٽ پر سنھاري ڪپڙو لهي ڪري گڏيءَ وانگر
لاھي پيٽ ھيٺان ڏجيس.

ھڙاڏو ساھ ڪٽائڻ

(١) بيمار کان واس مان ڪڪ ڪوڙو ڪڍي، صفا
ڪجي ۽ زبان ٻاھر ڪڍي ڇڏجيس ته ھوا اندر سولي
وڃي، پوءِ سندس منھن پاسيرو ڪري رکجي. (٢) پوءِ
پٺيءَ جي ڪنڌي جي پڇوي پاسي پاسراڻ ھيٺان ھٿ ڏ
ڏي زور ڏجي ته ڦڦڙن مان پاڻي لڪري ھوا منھن
وڃي. (٣) بيمار جا ھٿ ولي لولڙان لاءِ آڻي وري
چاليھ وڪ مونائي ڍ پاڻون، اِن ڪن سبڪڻن ڪا اسوره
انھن ڪنڌو رکجي ته ڦڦڙن ۾ ھوا ايندي ۽ اسي پڪي ۽
اڪراندي نه پڪي، انھن ھڙاڏو ساھ نھندو رھندو.
اُن سان گڏ ڪپون ڪمپ سان اڙڪيءَ ۾ ڪس ڪس نه
ڪندو رھجي، ته ساھ ڪٽڻ ۾ مدد ملندي، وقتي اُن
ڇڻن ڪلاڪن جي ڪوشش کان پوءِ به ماڻھو جيئرا ٿيا
آھن، انھن ڪري ٣-۴ ڪلاڪ سانده اھڙيءَ طرح
ساھ کڻائڻ جي ڪوشش ضرور ڪجي. (۴) جڏھن
بيمار ساھ کڻڻ شروع ڪري ڇڏھن اُن جا ھٿ، پير ٽنگون
پاھون زور سان دل جي پاسي منھن ته رت ڇسي

ڊوڙي ٿي مدد ملي.

مريض کي گرم رکڻ

پاٽلين ۾ گرم پاڻي وجهي ٽڪن، پاسن، پيٽ ۽ ڇاتيءَ تي ڪهاڻي گرم ڪرڻ گهرجن ته وري بدن ۾ ڪا گرمي پيدا ٿئي ۽ رت جو دورو اڪثر ٿئي. جڏهن بيمار سامت ۾ اچي تڏهن اُنکي گرم پاڻي، چانهه يا برانڊي امام آورو آورو ڪري بيمار جي نبض اوائيءَ ۾ گرم رکجي.

نوٽ- هيٺين حالتن ۾ بعتراذ ۾ ساهه ڏيڻ ٺيڪ مفيد آهي:- (١) گهوڙي اچڻ يا ٻوسائڻ جي حالت ۾ (٢) ڳتون ڇاول ٻار جي ساهه نه ڏيندو هجي (٣) زهر پيتل کي (٤) دونهين يا ٻيءَ زهري گئس ۾ ٻوسائيل کي.

ڇتي ڪتي جي چڪ جو علاج

جڏهن ڇتو ڪتو يا ٻيو ڪو ڇتو جانور ڪنهن چڱي ڀلي ڪتي يا جانور کي چڪ پائي ٿو، تڏهن اهو به ڇتو ٿي پوندو. ڇا ڪاڻ ته ڇتائيءَ جا جيوڙا مغز ۾ پيدا ٿين ٿا ۽ انهن چڪ ۾ ڏنڊ جي وهن ٿا، چڪ پائڻ سان هڪ جيوڙيءَ لي لڳي ٿي ۽ ان هڪ سان ڇتائڻ جا جيوڙا اندر بدن ۾ داخل

ٿين ٿا، جنهن ڪري اهو جانور به چريو ٿي پوندو. اهڙيءَ ريت چريا ڪتا ۽ چريا جانور وڌن ٿا، تنهن ڪري جڏهن ڪو به چريو جانور نظر اچي، ته هن اُن کي ناس ڪرڻ جو جتن ڪجي. ماڻهن کي هيءُ مرض چريي ڪتي جي چڪ پائڻ سان لڳي ٿو، بعضي ڪنهن چريي ڪتي يا چريي جانور جي ٿُڪ لڳڻ سان به لڳي پوي ٿو. تنهن لاءِ ايءَ خبرداري رکجي، ته جيڪڏهن ڪو به جانور ڪنهن عضوي کي چڪي وجهي، ته ان عضوي کي يڪدم گرم پاڻيءَ ۽ صابڻ سان صفا ڪجي ۽ جيڪڏهن شڪ پوي ته چڪيندڙ جانور چريو آهي ته چيرڙيءَ تي يڪدم تيزاب لائجي، مرض جا جيوڙا ناس ٿي وڃن.

چريي ڪتي جون هيٺيون نشانيون آهن:—

(١) ضدي ٿي بي آرامي ٿيندي آهي، جنهن ڪري هيڏانهن هوڏانهن ڊوڙندو ۽ ڀونڪندو آهي.

(٢) ڪتي کي لپ لڳي ٿي، جنهن ۾ سنڌس ٻض ٿڪڙي هلندي آهي.

(٣) ٻڪ گهٽي ٿي ٻولڻ لڳي.

(٤) ازڙ ۾ گهنج پئجي ويندا اٿس ۽ چهرو اندران ڳاڙها ٿي پوندا اٿس.

(٥) ڪتي کي ڪجهه وقت بعد ارڌانگ ٿي پوندو آهي، جو پوئين ٽنگن ۾ شروع ٿئي ٿو،

جيئن ڪري ڪتو ڏڏاڏو هلندو آهي .

(٦) ڪتي جي اڙي ڳهڪهي ، گهٽيل اٿي پوندي آهي ، جيئن ڪري سندس آواز منهي ويندو آهي .

(٧) ڪتي جو بدن هورڀان هورڀان سڪندو ويندو آهي ۽ آخر مري ويندو آهي .

(٨) جهڪڏهن رولو ڪتو چتو لڳندو آهي ، ته شوخ ٿي پوندو آهي ۽ جيئن ساهمون جهڪڏهن ماڻهو يا جانور اچار ايندو اٿس ، انهن کي چڪ پائيندو ويندو آهي ، مگر گهرو يا لوڙ ڪتي کي جهڪڏهن چتائي ته جي بيماري ٿئي ٿي ، ته هو نماڻو ليٽيو ويندو آهي ۽ ڪنهن ماڻهوءَ کي چڪ ڪين پائيندو ، مگر پين ٽوڙن کي پيو چڪ وجهندو آهي .

علاج :— جڏهن ڪنهن ماڻهوءَ کي چتو ڪتو يا چتو جانور چڪ پائي ، ته ان جا پروقت هيٺيان علاج ڪجن :-

(١) دل ۾ رحم جي وچتي ٻڌي زور سان ٻڌي ڇڏجي .

(٢) چڪ واري هنڌ کي صفا اُگهي ڪاربولڪ تيزاب سان ڌوئجي .

(٣) ڪنهن هوشيار ڊاڪٽر کان پهت جي پهي پاسي ڪاربولڪ تيزاب سان تڪاڏ يا رجن ، جهڪڏهن

ٽڪن جي جاءِ تي ڪا ڳاڙهاڻ نظر اچي ته گرم ٽاڪور ڪرائجي، ٽڪا ڇوڏهن ڏينهن ڏيارڻ گهرجن، يا هوشيار ڊاڪٽرن کان سيون هڻائجن.

(۴) شراب پيئڻ نه گهرجي، انهيءَ ڪري تيزاب جو اثر گهٽجي وڃي ٿو.

(۵) بيمار کي ٿڌ کان بچائجي ۽ ڪيس گرم ڪپڙا پائڻ گهرجن.

(٦) جيڪڏهن بيماري روڪڻ جو امڪان نه هجي، هڪدم ڪسوليءَ جي اسپتال ۾ بيمار جو علاج ڪرائجي. ڪسوليءَ جو شهر اتر هندستان ۾ آهي ۽ ڪيس ڪالڪا جي اسٽيشن ويجهي آهي.

(۷) جيڪڏهن مريض کي ڪسوليءَ ۾ رهائي علاج ڪرائڻ جي وسعت ڪان هجي، ته ان کي سرڪار مان سورو ڀاڙو ۽ ڀترو ڪالي عملدار کي درخواست ڪرڻ سان ملي سگهندو.

ورنيڪيولر فائنل ۽ انگريزي چوٿين درجي جي امتحانن جا سوال جوابن سميت سن ١٩٠٠ کان ١٩٣٥ تائين

نوٽ - جي ساڳيا سوال ٻئي ڪنهن سال جي امتحان ۾ وري آيل آهن، سي فقط هڪ دفعو ڏنا ويا آهن.

١- رت جون غلاظتون بدن جي ڪهڙن ڀاڱن جي وسيلي ٻاهر نڪرن ٿيون ۽ ڪيئن (جواب صفحو ٥٣. ٥٤).

٢- هيٺين ڳالهين مان فائدا ۽ نقصان لکو: ڪاڌي کان پوءِ ڀان سواري ڪرڻ. رات جو واس ۽ منهن ڍڪي سمهڻ. اڄ مارڻ. صابڻ لائڻ. ڪپڙو تي ويهڻ. اونداهيءَ جاءِ ۾ رهڻ. (ج ٤٧- ٤٨. ٨١- ٨٢- ٨٣- ٩٥- ١١٩).

٣. چڱي ڪسرت ڇا کي چئجي ۽ سڀ کان سٺي ڪسرت ڪهڙي آهي (ج ١٢٧- ١٢٨).

٤- ائين چوڻ ۾ اچي ٿو ته تندرستي من جي صفائيءَ تي ٻڌ مدار رکي ٿي، انهيءَ ڳالهه چٽائيءَ سان سمجهايو ۽ من ڏي صفائي رکڻ لاءِ ڇا ڪرڻ گهرجي (ج ١١٧).

٥- انساني دل بدن ۾ ڪهڙي هنڌ آهي ۽ مٿس ڪهڙو ڪم رکيل آهي ۽ ڪهڙيءَ طرح اهو ادا ڪري ٿي (ج ٣٦- ٣٧- ٣٨)

٦- کاڌو هضم ٿي رت جي صورت ۾ ڪيئن اچي ٿو؟ (ج ٢٦- ٢٧- ٢٨. ٢٩- ٣٠).

٧- ڪڏهن ڳوٺ ۾ ڍڳن جو ٻاڪارو ٻڌن ٿا، اُن مان ڪڏهن رسيءَ
کي ڪهڙا نقصان رسندا ۽ اُنهيءَ حالت ۾ ڪهڙا اُپاءُ
ڪرڻ گهرجن (ج ٩٣- ٩٤- ٩٥) .

٨- فرصت جي وقت ۾ ڪهڙي وندر اختيار ڪجي، جو
ٻڍن کي به فائدو پهچي ۽ ڇڪا اوڻ به پرائين (ج ١٢٨
١٢٩) .

٩- ٻليگهه پوڻ جا ڪهڙا ڪارڻ آهن ۽ اُنکي ٽارڻ لاءِ
ڪهڙا علاج آهن (ج ١٣٧- ١٤٠) .

١٠ راند ڪندي ڪو ڇوڪرو مٿي پر ڪري پيو آهي ۽
بيهوش ٿي پيو آهي. ٻڌايو اُنهيءَ حالت ۾ ڇا ڪندا
(ج ١٧٢ - ١٧٣)

١١ ڪڏهن ماڻهوءَ کي چڪهه ۾ ڏک لڳو آهي ۽ رت پيو
وهيس ٻڌايو رت ڪيئن بند ڪندا [ج ١٦٦ - ١٦٧]

١٢- چڱيءَ طرح سمجهايو ته هوا خراب ڪيئن ٿي ٿئي
(ج ٧٦- ٧٧. ٧٨) .

١٣- گهر ڪهڙي هنڌ جوڙجي ۽ ڪهڙي هنڌ نه جوڙجي
(ج ٨١- ٨٢. ٨٣) .

١٤- گهر ۾ هميشه تازي هوا هجي تنهن لاءِ ڪهڙا اُپاءُ
ڪرڻ گهرجي (ج ٨١. ٨٢. ٨٣) .

١٥- لُڪ نه لڳي تنهن لاءِ ڪهڙين ڳالهين تي ڌيان ڏيڻ
گهرجي (ج ١٣٦- ١٣٧) .

١٦. هڏو لڪري پوي ته ڇا ڪجي (ج ١٧١. ١٧٢) .

١٧- بدل ماڻهوءَ کي هوش ۾ آڻڻ لاءِ ڇا ڪجي (ج ١٨٠ - ١٨١)

١٨. هڪ رهڻ جي ڪوٺيءَ ۾ ڪئي ڪرائيون رکيل آهن، ڇڙڪائڻ ڪرڻ مان ڪهڙا فائدا ۽ نقصان آهن (ج ٨٧).

١٩- اُڪا ڪيئن ڏيارجن (ج ١٥٦).

٢٠. هيٺين حالتن ۾ ڪهڙا فرسٽ علاج ڪجن: ڪِرڻ، هڏي جو ڀڄڻ، نانگ جو ڏنگ. (ج ١٧٢- ١٧٣- ١٧٤- ١٧٥).

٢١- ڪاربانڪ ائسڊ گئس ڪيئن ٺهندو آهي ۽ اُن مان فائدا ۽ نقصان پيدا ٿيو (ج ٧٥).

٢٢- ڪوهن ۽ ڳلن کي ڪيئن صاف رکجي (ج ٩٠- ٩١).

٢٣- لب جو ڪارڻ ڇا آهي ۽ سڀ کان مفيد دوا آهي، لاءِ ڪهڙي ثابت ٿي آهي (ج ١٣٤ - ١٣٦ - ١٣٧).

٢٤. ورزش مان فائدا ڪهڙا آهن ۽ اُن وقت ڪهڙيون ڳالهيون ڌيان ۾ رکڻ گهرجن (١٢٥- ١٢٦- ١٢٨).

٢٥. وهنجڻ جي ضرورت ڇو ٿي پئي ۽ ڪهڙي طرح وهنججي (ج ١١٨- ١١٩- ١٢٠)

٢٦- سيتلا جي بيماري ڪيئن ٿي لڳي ۽ اُنجي حفاظت ڪيئن ڪجي (ج ١٥٤- ١٥٥- ١٥٦).

٢٧- ماڻهن کي ڇو گهر نه ٿي لڳن لاءِ وهنجڻ، کائڻ ۽ سمهڻ لاءِ ڪهڙا قاعدا پالجي (ج ١١٠- ١١١- ١٢٠- ١٢١).

٢٨ . جهولي جي جهڙپ لاءِ اهڙو علاج لکو (ج ١٦٨ .. ١٦٩)

٢٩ - هوا جيڪڏهن حرڪت نه ڪري ۽ هڪ جاءِ بيهي رهي، ته خلقت کي ڪهڙا نقصان ٿين (ج ٧٨ . ٧٩)

٣٠ - ڪوهه جڏهن ڦاٽ ڀر نڪتا آهي، اُن جي اندر ڪهڙيون شيون هئڻ نه گهرجن (ج ٩٠ - ٩١)

٣١ - اسين دم سان جيڪا هوا ڪاڙهون ٿا ۽ ٻاهر ڪڍون ٿا، تن ٻنهي ۾ جو تفاوت آهي ۽ اُهيءَ ڪري جو اسان جي بدن ۾ ڪم اچي ٿي، انهن جو چٽائيءَ سان بيان ڪريو (ج - ٧٤)

٣٢ - گوشت جي تندرستي قائم رهي ۽ وڌندڙ هجي، تنهن لاءِ اهڙي وڏيري يا ٻچيل کي ڪهڙا آهار ڪم آڻڻ گهرجن (ج ٧٩ - ٨٠ - ٨١)

٣٣ - دست ۽ سوريءَ جي تپ جا ڪارڻ ٻڌايو ۽ جڏهن اهي لڳن تڏهن ڇا ڪرڻ گهرجي (ج ١٤٦ کان ١٤٩ تائين)

٣٤ - ڇا کائجي ۽ ڪيئن کائجي تنهن بابت لکو (ج ١٠٧ . ١٠٨ -- ١٠٩)

٣٥ - مردي ساڙڻ يا پورڻ ۾ سمجهدارن جي ڪهڙي راءِ آهي، دليل سان جواب ڏيو (جواب . هرڪنهن شاگرد کي پنهنجي ڌرم موجب جواب ڏيڻ گهرجي يعني هندو ساڙڻ چڱو لکن ۽ مسلمان پورڻ چڱو لکن .

٣٦ - هيٺين حالتن ۾ ڇا ڪرڻ گهرجي. ڏسيو ۽ جو
ڏنگ ١٦٥ ڪل جو مٿاڇرو سڙڻ ١٦٨ ڪٽي
جي ڇڪ ڦاٽڻ ڪري ڦاڙ اڪرڻ ١٨٢

٣٧ - علم صحت جي سکڻ مان ڪهڙو فائدو ٿو
ٿئي (ج ١٥)

٣٨ - هوا ڇا جي جڙيل آهي ۽ انهن جو مقدار
ٻڌايو (ج ٧٣ - ٧٤)

٣٩ - هيٺين ڳالهين لاءِ ڇا ڪاڻ مسح ڪهڙا آهن
لهي واهي لکڻ ٤٩ باغ ۾ رات جو گهمڻ ٧٨
اولاڻي گهر ۾ رهڻ ٨١ - ٨٢ بسنت ٻري
ڪاٺي سمهڻ ١١١

٤٠ - ڪاڏي ۽ اهڙ جي ضرورت ڇو لڳي ٿي
(ج ١٠١ - ١٠٢ - ١٢٠ ، ١٢١)

٤١ - ٻارڻ کي ڇگي ٻلي ۽ ڏڻ لاءِ ڪهڙن بنسبت
ڪهڙي خبرداري ڪرڻ گهرجي (ج ١٢٢ - ١٢٣)

٤٢ - مائٽن جي تندرستي جي بچاءَ لاءِ
موالسپالٽن کي ڪهڙين ڳالهين آئي ڌيان
ڏيڻ گهرجي (ج ٧٩ - ٨٠ - ٨١)

٤٣ - جڏهين ساهه کڻڻ ۾ ٻاهر ۽ اندر جي ٻرڪ
ڪري هوا خراب ٿئي ٿي، تڏهن ساهه وارا
جوانا مرن (ج ٧٨)

٤٤- سمهڻ مان تندرستيءَ کي ڪهڙو فائدو آهي،
سو کولي ٻڌايو (ج ١٢٠ - ١٢١).

٤٥. هڪ تندرستي هزار نعمت ثابت ڪريو (ج ٥)

٤٦- جهڙ مرض جي داخلا ڪير رکندا آهي ۽ ڇو؟
جواب- ميوا ڀاڄيون، سمنڊري ٻوٽين ۽ ثمدار
اٿيءَ لاءِ ته جهڙ کڻو آهي يا موت ۽ ڪهڙن
بيمارين کري موت ٿين ٿا.

٤٧- اولاد ۽ سوجهري جا اثر ساهوارن ۽ گلن
ٻوٽن تي ڪهڙا ٿين ٿا (ج ١٩٦)

٤٨- هندستان ۾ عام بيماريون ڪهڙيون آهن ۽
انهن جا علاج ٻڌايو (ج ١٣٠ کان ١٥٩ تائين)

٤٩- انفلوئنزا مرض کي ٽارڻ لاءِ ڪهڙا اپاءَ ڪرڻ
گهرجن (ج ١٥٦ - ١٥٧)

٥٠- ٻاجهي هوا، گوشت کا نمڪڙن ماڻهن کي ڪهڙي
ڪهڙي قسم جو ناڻو کائڻ گهرجي جئين بيمار
نه ٿين (ج ١٠٣ کان ١٠٦ تائين)

٥١- رت جون علامتون بدن جي ڪهڙن ڀاڱن جي
وسيلي ٻاهر نڪرن ٿيون ؟ ڪيئن (ج ٤٣)

٥٢- هيٺين ڳالهين مان فائدا ۽ نقصان سمجهي سان
ٻڌايو:- هلڪو ڳاڙهو ۾ ٻڙهڻ ٦١ - ٻيڙي يا
حقو ڇڪڻ. شراب پيئڻ ٩٩ - جلاب وٺڻ اڄ
مارڻ ٩١.

٥٣. هيٺين حالتن ۾ ڪهڙا ترت علاج ڪرڻ گهرجن:
[الف] ٿانئڪ ٿي لڳڻ ١٧٥ [ب] هڏي جو ڀڄڻ ۽ ٽارن
اکڙي وڃڻ ١٧١ - ١٧٢ [ت] رڳن جي ڦاٽ
کي چوڏاري ٻاھر جو وهڻي وڃڻ ١٧٧-١٧٨

٥٤. هيٺين مرضن جون نشانيون ۽ ٽارڻ جا اپاءَ
ٻڌايو:- [الف] ماتا ١٥٤ [ب] ويا ١٤٣ [ت]
ٻليگه ١٣٧ کان ١٤٠

٥٥. سمجهايو ته انسان کي پنهنجي رهڻ لاءِ جاءِ
ڪهڙي نموني آهي، ٻڌايو ته انهن تندرستيءَ جي
مد نظر ڪهڙن ڳالهين تي ڌيان ڏيندا
٨١ کان ٨٣.

٥٦. نظر گهٽ ڪيئن ٿي ٿئي، ڪمزور نظريءَ کي ٽارڻ
جا ڪهڙا علاج آهن؟ ٦٢-٦٣.

٥٧. هيٺين جو مختصر بيان ڏيو ۽ هر هڪ ڪهڙو ڪم
ٿو ڪري سو سمجهايو:- [الف] مغز ٢٠ [ب]
ڦڦڙ ٤٥ کان ٤٧ [ت] چمڙي ٤٩ کان ٥٢

٥٨. بدهاضمي جون ڪهڙيون نشانيون آهن ۽ ان کي
ٽارڻ لاءِ ڪهڙا علاج آهن. بيمار ۽ ٻيا مرد گهڻو
ڪري بدهاضمي جي شڪار ٿيندا آهن سو ڇو؟
١٠٨ کان ١١١.

٥٩. هوا جيڪا ساهه کڻڻ سان اندر نيون ٿا سا
ڪهڙين گئسن جي ميل آهي ۽ جيڪا ٻاهر ڪڍون

ٽاسا کهڙين گلسن جي ٽهل آهي- هوا جهڪا ۽ هر
ڪڍون ٽاسا وري کهڙيءَ طرح صفائي ڪار گر
ٿئي ٿي - ٧٤ کان ٧٩ -

٦٠- ڪسرت ڪرڻ جي ضرورت سمجهايو ۽ ٻڌايو ته
سڀ کان چڱي ڪسرت ڪهڙي آهي ۽ ڇو؟
١٢٥ کان ١٢٨

٦١- هيٺين تي نوٽ لکو (١) هلندڙ ڪاڌيءَ ۾
ٻڙڻ . ٦١ (٢) تمام ٻـڪل ۽ ڪچو ميوو کائڻ
١٠٥ (٣) اُجاري ٩٥ (٤) رات جو منهن ڍڪي
سمهڻ ٨٣ (٥) روزها ڪوڙا ۽ کائڻ ٤٩ (٦) ڪچو
ٿي وڃڻ ٤٩ .

٦٢- هيٺين حالتن ۾ ڪهڙا علاج ڪرڻ گهرجن :- (١)
ٻڏل ماڻهوءَ کي ساهه ۾ آڻڻ ١٨٠ (٢) رت جو
وهڻ بند ڪرڻ ١٦٦ (٣) بدن تي پهريل ڪپڙن
کي باهه لڳي تڏهن ان کي بچائڻ ١٧٧ (٤) موسمي
تپ کان ان کي بچائڻ ١٣٦ -

٦٣. رت جو دورو دائم ٿيو هلي - اها ڳالهه ڪري ٿي
سمجهايو ٣٨ -

٦٤. هيٺين جي سمجهاڻي ڏيو ته (الف) ٻاٽيءَ جون
خلاصتون ٩٣ (ب) گندي ٻاٽيءَ جون خرابيون
٩٣ (ج) گندي ٻاٽيءَ جي خرابين کي ٽارڻ
جو علاج ٩٤ .

٦٥. ڇڪيءَ ۽ خراب هاضمي جون نشانيون ٻڌايو. هاضمي ۽ ڇڪور ڪهي انهن لاءِ ڪهڙا قسم هڻڻ گهرجن (ج ١٠٧ کان ١١١)

٦٦. اک جي ٻماوس سمجهايو ۽ نظر گهٽ ٿيڻ جا سبب لکو (٥٦ کان ٦٣)

٦٧. ڦٽ لئي پٽي ٻڌڻ جي مراد ڪهڙي آهي ۽ ٻڌايو ته پٽي چڱيءَ طرح ڪيئن ٻڌجي. ١٦٧ ، ١٦٨

٦٨. هيٺين حالتن ۾ ڪهڙا ترت علاج ڪرڻ گهرجن :-
(١) هڏو ڀڃڻ ١٦٩ (٢) بيهوشي ١٧٢ (٣) نانگ جو چڪ ١٧٣ (٤) باهه لڳڻ ١٧٧.

٦٩. سلهه جي مرض لئي نوٽ لکو - ١٤٩ کان ١٥٤ -

٧٠. بدن مان غلاظتون ڪڍڻ جي دستور بابت اکر لکو ٤٣ - ٤٤ - ٤٥ -

٧١. جيئڻ لاءِ تمام ضروري شيون ڪهڙيون آهن ٧٣ -

٧٢. وبا جي بيماري ڇو ٿي لڳي - ان جا ڪهڙا ارڪان آهن ۽ ڪهڙا علاج ڪرڻ گهرجن. (ج ١٤٣ کان ١٤٥) -

٧٣. ڪاڌو چڱو کائڻ ۾ ڪهڙيءَ ريت اهو هضم ٿي اسان کي فائدو پهچائي ٿو. ١٠١ - ١٠٢

٧٤. هيٺين حالتن ۾ ڪهڙا ترت علاج ڪرڻ گهرجن :- (الف) اک ۾ ڪجهه اچڻ ١٦٦ (ب) زهر کائي وڃڻ ١٧٨ (ت) ڪن ۾ سور پوڻ ٦٥ - ٦٦

٧٥. هيٺين ڳالهين مان ڪهڙا فائدا يا نقصان آهن ۽
ڇو. (الف) شام جي وقت رهڻ جي جاءِ کي
واس ڌوپ ڪرڻ ٨٤ (ب) ورت يا روزو رکڻ
١١٧ (ت) ڏندڻ ڪرڻ ٢٨ (ڌ) چانهه پيئڻ ٩٨
(ج) تماڪ چبارڻ [جنهن سان صحت خراب ٿئي ٿي ۽
چاڪاڻ ته اڪ اڪ جي عادت پوي ٿي]

٧٦. رت جي دوري جو مختصر بيان ڏيو. وڏن شهرن
جي پاڻيءَ جي نالين سان سندس مشابهت
ڏيکاريو ٣٨ کان ٤٢

٧٧. کاڌ جيڪو کائون ٿا سو سمورو ڪمائتو ٿئي تنهن
لاءِ ڪهڙين ڳالهين لئي ڌيان ڏيڻ گهرجي.
١٠٨ کان ١١١.

٧٨. جنهن جاءِ ۾ رهون ٿا تنهن ۾ صفا هوا جي اچڻ لاءِ
ڪهڙو بندوبست رکجي. رات جو وات منهن
ڍڪي سمهڻ ڇو غلط سمجهيو وڃي ٿو.
٨١ - ٨٢ - ٨٣.

٧٩. گهر جي گندي پاڻيءَ جو نيڪال ڪيئن ڪرڻ
گهرجي - گهر ۾ يا ٻاهر کڏيءَ ۾ اهڙي پاڻيءَ هارڻ
مان ڪهڙو نقصان آهي، ڪنهن شهر جا
پاڻيڪار نمونه گندي پاڻيءَ جي نيڪال جو ڪهڙو
بندوبست رکو (ج ٧٩ - ٩٣ - ٩٤

٨٠. ڪسرت جو ڦڦڙن تي ڪهڙو اثر آهي سو چٽيءَ
طرح سمجهايو - ١٣٥

٨١. (١) چانهه پيئڻ وارن کي ڪهڙيون ڳالهيون ياد
رکڻ گهرجن [٢] بيڙيءَ يا حقي ڇڪڻ مان
ڪهڙا نقصان آهن ٩٨ - ٩٩

٨٢. هيٺين حالتن ۾ ڪهڙا ابتدائي علاج ڪرڻ کپن.
[١] ڪپ لڳڻ ڪري رت جو وهڻ ١٦٧ - ١٦٨
[٢] ٽهڪندڙ پاڻيءَ يا ٻاڦ ڪري زخم ١٧٦ - ١٧٧
[٣] مٿي ۾ ڪرڻ ڪري بيهوشي ١٧٢ - ١٧٣

٨٣. (الف) هڏن جي ٻوراڻي ڪهڙن اصولن تي
ٻڌل آهي ١٠ - ١١ - ١٢ (ب) سنڌ ڇرڻ مهل
آواز ڇو نٿا ڪن ١٥

٨٤. بدن جي ٻاڦ جي ڪل سان ڀيٽ ڪريو ۽
سمجهايو ته ڪهڙن خاص مختلف قسمن جو کاڌو
انسان لاءِ ضروري آهي ؟ ڏسو ١٠١ کان ١٠٧

٨٥. ساهه کڻڻ جا عضوا ڪهڙا آهن ؛ سندن ڪم جو
مختصر احوال ڏيو ٣٤ - ٣٥

٨٦. (الف) گرميءَ سرديءَ مطابق پوشاڪ جي
جنس ۽ رنگ وغيره جو ڪهڙو ڦير گهير ضروري
آهي (ب) غلط ڪپڙن پائڻ مان ڪهڙو نقصان
آهي ١٢٢ کان ١٢٤

٨٧. (الف) ٻار ڄڻڻ وارن کي ڪهڙيون ڳالهيون

ياد رکڻ گهرجن. (ب) ڏند ڏاڙهن کي ڪهڙا پيرا صفا ڪرڻ گهرجن ۽ ڇو. ٢٨

٨٨. (الف) سنهي هٿائڻ مان مکيه فائدا ڪهڙا آهن. ١٣٣ (ب) جيوڙن کي ناس ڪرڻ لاءِ ڪي ڪارگر طريقا ٻڌايو. ١٣٢. ١٣٣

٨٩. بدني ورزش جا ڪي سٺا نمونا ٻڌايو ۽ سمجهايو ته انهن جو اثر جسم ۽ دماغ تي ڪهڙو آهي ١٢٥ - ١٢٧

٩٠. هيٺين حالتن ۾ ڪهڙا فوري علاج ڪرڻ گهرجن:- (١) رت وهڻ ١٦٨ (٢) اکيون اٿڻ ٦١ (٣) لڪ هڻڻ ١٦٦

٩١. هيٺين ڳالهين مان ڪهڙا فائدا يا نقصان آهن- ١. شام جو سنان ڪرڻ ١١٨ - چانهه پيئڻ ٩٨ - پان سوپاري کائڻ. ٢٨

٩٢. وڏو لب ڇا آهي؟ ان جا ڪارڻ ڪهڙا آهن؟ ان لب ۾ ڪهڙي سنڀال ڪجي ١٤٠ کان ١٤٢

٩٣. هيٺين تي مختصر نوٽ لکو:- (١) کليل ميدان ۾ ڪسرت ڪرڻ ١٢٨ (٢) ڏندڻ ڪرڻ ٢٨ (٣) لمي وهڻ ٤٨

٩٤. سمجهايو ته ساڌاري ڪمدي اوهان کي پنهنجي لاءِ مٽي يا ڪاٺ جي ضرورت آهي ٻڌايو ته ڪيئن هٿ ڪندا ٨٧

٩٥. لوڻ جي ڳوڙهي واريءَ جي هڪ وڏي ٻڪ سان
ملي وئي آهي - ڪيئن ان کي ڌار ڪندا؟ —
جواب - واريءَ گڏيل لوڻ پاڻيءَ ۾ خوب ملائي
پوءِ آڙانئي ته واري وڃي تري ويندي ۽ باقي مٿو
پاڻي آڙجي ويندو. اهو پاڻي باهه تي جوش
ڏياري جمائي لوڻ ڪجي.

٩٦- هيٺين حالتن ۾ ڪهڙا اثر علاج ڪرڻ گهرجن:-
(١) هٿ جي آڱر ۾ چيرا پوڻ ڪري رت جو
وهڻ ١٦٧ (٢) ڪرڪيٽ راند ۾ ڪيٿون لڳڻ
ڪري سوڄ ٿيڻ ١٦٥

٩٧- هيٺين ڳالهين مان ڪهڙا فائدا يا نقصان آهن.
(١) ورزش ١٤٥ (٢) روزو يا ورت رکڻ
١١٧ (٣) شراب پيڻ ٩٩

٩٨- سيتلا جي بيماريءَ جا ڪهڙا ڪارڻ آهن.
ان ۾ ڪهڙي سنڀال ڪرڻ گهرجي، بيماريءَ
کي روڪڻ لاءِ ڪهڙا اپاو وٺڻ گهرجن.
(١٥٤ کان ١٥٦)

٩٩. هيٺين تي نوٽ لکو:- (١) صبح جو اٿڻ وقت
۽ رات جو سمهڻ وقت اکيون ڌوئڻ؛ اکين جي
بلڪل نزديڪ ڪتاب جهلي پڙهڻ ٦١ - ٦٢ - ٦٣
(٢) هٿن ۽ وات صفا ڪرڻ کان سواءِ ماني کائڻ ١١٠
روزاني باقاعدي ڪسرت ڪرڻ ١٢٥ . ١٢٦

١٠٠- رت بدن ۾ ڪيئن ٿي صاف ٿئي تنهن جو احوال ڏيو- ٤٧

١٠١- هيٺين جو مختصر بيان ڏيو- شاهه شريان- ٣٨ دل جا دروازا ٣٥، معدي جي رس ٢٨ - اڪل گلٽندس ماڪي ٥٧، چمڙيءَ جا سوراخ ٥٠؛ رت جا اڇا ذرڙا ٣٤- ٣٥

١٠٢- هاضمو ڇا کي ٿو چئجي ؛ ماس ۽ سبزيءَ جي گڏيل خوراڪ جڏهن کاڌي جي نليءَ مان ٿي لنگهي، تڏهن معدي ۾ ڪهڙي ڦير ڦار ٿئي ٿي ٢٦ کان ٣٠

١٠٣- رت بدن ۾ ڪهڙو ڪم ٿو ڪري. سو ٻڌايو ٢٨

١٠٤- بيماريءَ جون غلاظتون پيدا ٿين ٿيون، بيماريءَ ۾ ڪتان ٿيون داخل ٿين. خراب بيماريءَ مان ڪهڙيون بيماريون ٿيون پيدا ٿين ٩٣ کان ٩٥

١٠٥- هيٺين جو مختصر بيان ڏيو؛ انهن کي روڪڻ لاءِ ڪهڙا اپاءَ وٺڻ گهرجن: موسمي تپ ١٣٤ خارش ١١٧ وڏي ماتا يا سيتلا ١٥٤

١٠٦- ٻاهران جڏانيندڙ، مرض جي جيوڙن جي واڌارو روڪيندڙ؛ مرض جي جيوڙن کي ناس ڪندڙ شين جي وچ ۾ ڪهڙو تفاوت آهي؟ هرهڪ شيءِ جا مثال ڏيو- ١٤٠

١٠٧- هيٺين ۾ ڪهڙو اپاءُ علاج آڻيندو. ناسڪ جو

چڪ ١٧٣ ، ڀڃڻ ١٨٠ ، سڱڻ ۱ ڳرم ۱ ٿـــي۔
ڪري ڏو ڪٽو لهڻ ١٧٦ کان ١٧٨

١٠٨- هيٺين ۾ خالي جاين اهڙي ريت پريو، جو ڳالهيون صحيح سمجهڻ ۾ اچن:- (١) هڏو ...... ۽ .... جو لهڻ آهي۔ (٢) انسان جي بدن جا مکيه ٻه عضوا آهن ...... ۽ ... (٣) رت ...... ۾ صاف ٿئي ٿو- (٤) ... .. اشاستي کي ڦهڙي کنڊ جي صورت ۾ آڻي ٿي - (٥) دل هڪ ... .. آهي جو سدائين پمپ ڪري ۽ ٿندي - (٦) ... ماس هڏڪٽڻ سڀ کان سٺو آهي - (٧) رت ۾ ...... ۽ ... .. جزا آهن (٨) تندرست ماڻهوءَ جي گرمي۔ جو درجو ...... فارنهائيٽ آهي (٩) هوا ۾ مکيه ... .. ۽ ...... گئسون آهن ۽ جن مان ٻهراڙي جا ... .. حصا آهن ۽ ٻئي جو ...... حصو آهي (١٠) وڏي۔ ماڻا کي روڪڻ لاءِ سڀ کان سٺو علاج آهي...... (١١) اسين ...... ۽ ...... دواران بدن جون غلاظتون ٻاهر ڪڍون ٿا۔ جواب (١) سخت ٺهڙ جهڙي شيءِ ۽ لهڻ جهڙي نرم شيءِ (٢) دل ۽ مغز (٣) ڦڦڙن (٤) واسه جي ٿڪ (٥) رڳن جو پنو (٦) اڪ (٧) ڳاڙها ۽ اڇا (٨) ٩٨٫٤ (٩) آڪسيجن ۽ نائٽروجن جن جا

چار حصا آهن (١٠) ٽڪا (١١) ڦڪو ۽ پيشاب .

١٠٩- هيٺين حالتن ۾ ڪهڙا ٽرس علاج ڪبدا:
تيزاب وارو زهر پيٽ ١٧٩ مرچي جو مزو ١٦٤
پيل ۾ شيشي ائين ڪري رس جو وهڻ - ١٦٦
مرگهي . جواب . جڏهين هيءَ بيماري لڳي
تڏهين بيمار جي اکيون ٻاهر يا اهڙي ئي شيءِ
اصل ۾ هيٺ ڪهڙي ته ٻاٽ کي نقصان رسائي
وڃهندو ۽ نبض ٻاڌر سنگهائڻ مان وقتي فائدو
ٿئي ٿو ۽ ماڻهن جو ڪوڙ لهڻ ته ڏجي .

١١٠- جنهن شڪل ڪهڙي ڏيکاريو، ته رس جو دورو
ڪيئن ٿو لڳي . ٣٨ کان ٤١

١١١- هيٺين شڪلين ڪهڙي ڏيکاريو . انهن جو
مسالي مان لاڳاپو ٣١ - دل جي جوڙجڪ ٣٦

١١٢. موسمي تپ جا علاج ۽ ڪارڻ لکو . ١٣٤

١١٣- انفلوئنزا جون نشانيون ۽ علاج لکو ١٥٦

١١٤- هيٺين جي سامهون هائو يا نه لکو:
ٽڪا ما تا ۾ مبتلا ٿيل ماڻهوءَ کي اماڻڪ فائدو
ڪندا (ا،)
زهري مڇر سڄون سڏو اي وڃن وآهي (نه)
عام مڪون وبا جو ڪارڻ آهن (ها)
متا هونءَ ٽڪريءَ لڳي مرض جا جيوڙا ڪن
ٿين (ها)

ٻهلل ٻاٽيءَ ۽ اِي گاسليٽ ڇڪالہو لہ مُڇن جا ٻچا
مري ويندا (ها)
ٻڪيون ها ٿمي جا عضوا آهن. (ها)
اسان جي ڦڦڙن ۾ مشڪون ڪونهن (ها)
ماڻهو جڏهن ٻہ ولهن سنڌس هڏا وڃن لوڪيندا ر
ليندا (ها)
ڏڪ هنر جي حاتم مٿي اِي ڪرم ٻاٽي و جهڙ
ڪور جي (ها)
اڙما ميڪر سان هوا جي داب جي خبر پوندي
آهي.

١١٥- ڪ مان ڊاندا پڌا ٿو ٣٠-٣١

١١٦- ٻارن جي سنڀال بابت مختصر لوٽ لکو
١٥٩ کان ١٩٢

١١٧- وارڪيڙون ڇا آهي، اُن کان بچڻ جا اُپاءَ
لکو ١٥٧ کان ١٥٩

١١٨- ڪا ڪهڙيءَ ريت ڪارائتا ٿين ٿا ١٥٦

١١٩- ٻاراٽو ڇا آهي ۽ اُن جو علاج ڪولي لکو
١٦٠-١٦١

١٢٠- ٻارن لاءِ وقت ٻوٽي ڪهڙيون خبرداريون
ڪجن. ١٦١-١٩٢

١٢١- بيمار جي ڪهڙيءَ ريت سنڀال ڪئو ر
ڪجي؟ ١٤٢

١٢٢- ڪن جي مرڪهڙن علاجن لاءِ مفيد آهي ٦٨
٢٣- زڪام لاءِ ڪهڙي مفيد علاج لکو ٦٩ ، ٧٠
١٢٤ اکه جي ڪئميرا سان ڀيٽ ڪريو ۽ اکه جي شڪل ڪڍي ڏيکاريو ٥٦
١٢٥. گردي جو سور ڇو ٿو ٿئي ۽ ان جا علاج ڏولــي لکو ٥٣
١٢٦- پيشاب ڪهڙن علاجن ۾ مفيد آهي ٥٥
١٢٧- هيٺين ۾ خال اهڙيءَ طرح ڀريو جو ڳالهيون پوريون ۽ صحيح ٿين :- (١) ٻاڦي ان گئسن جو اصل آهي ، هڪڙي ...... ۽ ٻي ...... جن مان پهريءَ جا ...... حصا آهي ۽ ۽ ٻيءَ جو ...... حصو آهي . (٢) ٻهڪ ...... کي ڦيري ...... جي صورت ۾ آڻي ٿي . (٣) ...... ۽ .... ۽ ...... اهڙا ڪاڏا آهن جو ٺهون ماس لاهين ٿا. (٤) رت ...... ۾ صاف ٿئي ٿو. (٥) رت مان ٻاڦي ...... ، ...... ۽ ...... ڌواران نيڪال ٿئي ٿو. (٦) ٻاڦ جي گرميءَ جو درجو ...... آهي -

جواب - هئڊروجن ۽ آڪسيجن پهريان جا حصا ٻه ۽ ٻئي جو حصو هڪ (٢) نشاستي کي کنڊ (٣) ڪوري دال، لهسڻ ۽ گوشت (٤) ڦڦڙن (٥) پيشاب، پگهر ۽ ساهه کڻڻ . (٦) ١٠٠

درجا سينٽيگريڊ يا ٢١٢ درجا فارنهائيٽ .

١٢٨. پاڻي ڇڪڻ واري پمپ جي شڪل ڪڍو ۽ سمجهايو ته پاڻي مٿي ڪيئن ٿو چڙهي (ج ٩٢ ۽ ٥ ڪتاب جو سبق)

١٢٩- هيٺين مان ڪن ٻن حالتن ۾ ڪهڙو ابتدائي علاج ڪندا :-

(١) ڪنهن ماڻهوءَ آفيم سرس کاڌو آهي ١٨٠ (٢) ڪو ڇوڪر واهه ۾ سنان ڪندي ٻڏي پيو . ١٨٠ - ١٨١ (٣) ڪو سوار گهوڙي تان ڪري ٿو ۽ سندس ڪلهي جو هڏو ڀڄي پوي ٿو - ١٦٩ - ١٧٠ (٤) ننڍڪ ۾ واسڻي ڪنهن زال کي اچي مونجهه ۽ ساهه ٿي اي ١٧٣ (٥) ڪنهن ماڻهوءَ جو گهمندي پير ۾ شيشي لڳي پيو اچي ٿو ۽ سندس خون نڪري ٿو ١٦٦ - ١٦٧ (٦) وڇوءَ کان ڏنگيو ١٧٣ کان ١٧٦

١٣٠- هاضمي جي عضوي جي شڪل ڪڍو - سمجهي ڀاڱن جا نالا ڏيو ۽ هر هڪ جو ڪم - ٻڌايو ٢٦ کان ٢٩

١٣١- هيٺين جي سمجهاڻي ڏيو :- (١) پاڻي اڪر جي ڳالهين ۾ رکيو آهي ٩٤ (٢) اوڻهاري جو اڇا ڪپڙا پائڻ مفيد آهن ١٢٢ (٣) رات جو وڻن هيٺان سمهڻ نقصانڪار آهي ٧٨

(٤) عام ڄاڻن لاءِ لکن اُڇلڻ جي منع آهي. ١٥٣.

(١٣٣)- هيٺين مهمن ڪن ۽ ٻن جون علامتون، ڪارڻ، علاج لکو ۽ روڪڻ جا اُپاءَ لکو:-

(١) وبا يا ڪالرا ١٤٣ کان ١٤٥ (٢) وڏي ماتا ١٥٤ (٣) ملیريا يا موسمي تپ ١٣٢ کان ١٣٦.

(١٣٤) هيٺين مان ڪن ٻن تي ننڍا نوٽ لکو:- باقاعدي ورزش ١٢٥ کان ١٢٩ (٢) روزا او سمان ١١٨ (٣) وات ۽ ڏندن جي صفائي ٢٨ (٤) اکين جي سنڀال ٦٢، ٦٣

١٣٥ خوردبينيءَ مان ڇوڙي ڪيئن ٿي ڏسڻ ۾ اچي؟ سندس شڪل ڪيئن ڏيکاريو ۽ سندس پاڻ جي ڪمن جو ذڪر ڪريو ٤٩ کان ٥٣

١٣٦- هيٺيون حقيقتون سچيون آهن يا ڪوڙيون:-

(١) هڏا اندران ٿلها آهن (٢) کير معدي ۾ هضم ٿئي ٿو (٣) دل جي ڪني پاڻي ۾ گندو رت رهي ٿو (٤) ٻليءَ جو ڪنڌ هڪ ٻڪو هڏو آهي (٥) هائڊروجن هوا کان ڳوري آهي (٦) ڪاربانڪ ائسڊ گئس هوا کان ڳوري آهي (٧) آڪسيجن باهه لاءِ ضروري آهي (٨) شڪاري پکي کان ڪرليئا وڃن ته بترا ٿين ۾

ٻارو چڙهندو ۽ ٻيو (۹) وات مان ساهه کڻڻ
نقصانڪار آهي.

جواب. ١. نه، مکر ٻورا آهن ٢. نه، مکر
سنڌس اشاستي وارو ٻاڳو وات جي ٻڪ ۾
ڪنڌ جي صورت وني ٿو. ٣. نه، سڌو رستو رهي
ٿو. ٤. نه، ٣٣ لمبن هڏن جو لڳهل آهي.
٥. نه هوا ڪان هلڪي آهي. ٦. ها ٿو. ٧. ها ٿو
٨. نه، ٻاڦ لهندو چولهه کو نيٽا شڪار ٻيو ڪان
گهڻو مٺي آهي ۽ اني هوا جو داب شڪار ٻيو
ڪان گهڻو گهٽ آهي. ٩. ها ٿو.

١٣٧. هيٺيون خالي جايون ڀريو :-
جواب. ١. دل بدن جي ...... آهي ۽ ......
خان ۾ وراهيل آهي ٢. ڪاڏي ڏي ٿن مکيه
ٻاڳن ۾ ورهائي سگهجي ٿو، ...... ، ...... ۽
.... جواب. ڪاپي ۽ چڱن. ٣. اهاستي
وارو، لانئرو جدي ۽ سٽيپ وارو.

١٣٨. هيٺيون حقيقتون سچيون آهن يا ڪوڙيون
جي ڪوڙيون آهن ته درست ڪريو :-
١. ماٺڪي اولده ۾ لنڊي ۽ روشني ۾ وڌي
لڳي ٿي ٢. پليگ جي بيماري مڇرن جي چڪ
ٻانئڻ سان لڳي ٿي :-
جواب. ١. ڪوڙي، ماٺڪي اولده ۾ وڌي

۽ روشنيءَ ۾ لڏي ٿيندي آهي. ٢. ڪوڙي
بکيءَ جي ڇڪ ٻاڻ ڪري ٿيندي آهي.

١٣٩. هيٺين جي سمجهاڻي ڏيو:

١. دال ۽ چانور گڏي کائڻ چڱا آهن.
٢. ڪڻي پاڻي گهڻي انداز ۾ پيئڻ گهرجي ۽
سڪارائي ۽ سگهڙپ لاءِ اُن ۾ ڪاسليٽ هارجي.
٣. غذا اندران پورا آهن اُنهيءَ ۾ انسان جو
واڌو آهي.

جواب - ١. چانورن ۾ نشاستو تمام گهڻو آهي
۽ دال ۾ نائٽروجن گهڻو آهي جنهن ڪري
کاڌي جي جزن جي ڪمي جو پورائو ٿئي ٿو.
٢. ١٣٦. ٣. ١٠.

١٤٠. هيٺين مان ڪن ٽن تي ليکا لوٽ لکو.
١. ڪمپرائي ٣٠. ٢. ڪرڙاسگهو ٩ - ١٠.
٣. گيهي ٢٨. ٤. اخراج ڪندڙ عضوا ٤٣

١٤١. وچڙندڙ مرض ۾ گرفتار ٿيل جي حالت ۾
ڪهڙين ڳالهين لاءِ خاص ڌيان ڏجي؟ انهن جو
تفصيل وار بيان ڏيو ١٣٢، ١٣٣

١٤٢. مريض جي ڪمري ٿهل ٽڪور ڪجي ١٤٢

١٤٣. ٻارن جي علاج ۾ ڪهڙين ڳالهين ڏانهن
ڌيان ڏيڻ گهرجي ١٥٩ کان ١٦٢

١٤٤. هيٺين الفاظن لي اوهين حاضر هجو ته جهڙڪر

ڪهڙو ارت علاج ڪرڻو :-

١- ڪنهن رال کي رانڌ ٿي ۾ رسولي ڪندي ڪوڙن کي ٻاهه لڳي آهي - ١٧٧ ٢- ڪنهن چوڪريءَ کي گهڙيءَ مان گهمندي چستو ڪٽو چڪ پاسي او - ١٨٢ کان ١٨٤ ٣- ٻارڪيءَ راند ڪندي ڪنهن جي ٽنگ ٽٽي ٻوي آهي ١٦٩ کان ١٧١

١٤٥- هيٺين مان ڪن ٻن تي نوٽ لکو :-

١- ساهه جو مرض ١٤٩ کان ١٥٢ ٢- وار ڪٽائڻ ١٥٧ کان ١٥٩ ٣- بدني ورزش ١٢٥ کان ١٢٨

١٤٦- هيٺين ۾ خالي جايون ڀريو :-

١- غير محڪوم مشڪن کي هلائڻ .... مغز جو ڪم آهي . ٢- ٻلي جي کنڌي ۾ .... هڏا آهن ٣- رسن واھڻ ان قسمن جا آهن - ١- .. جي صاف رت پهچائين ٿيون - ٢- ... جي غليظ رت آڻين ٿيون - ٤- ماڪي اولاد ۾ ...... ۽ روشنيءَ ۾ ...... لڳي آهي . ٥ ويجهي نظر واري آدميءَ لاءِ عينڪ ۾ ... لينس ۽ دور نظر واري آدميءَ لاءِ ...... لينس ضروري آهن -

جواب ١- ٻل (مستطيل) ٢. ٽيڪيهه ٣- شريانون ۽ اسون ٤. ونڌي ۽ انڌي ٥- وچ ۾ ٻنهي سهو ۽ وچتي ٻاهو .

۱۴۷. ھيٺيون حقيقتون سچيون آھن يا ڪوڙيون، جي ڪوڙيون آھن تہ درست ڪريو:

(۱) گھڙيال اڪثري اونھاري ۾ لڳ ۹۰ ۽ ۾ سياري ۾ ٿورو ھلي ٿو (۲) اپريل ۽ ساھ کڻڻ لاءِ ھوا ۾ آڪسيجن ھجڻ تمام ضروري آھي (۳) کاڌي ۾ وٽامن جي نہ ھجڻ ڪري قبضيت ۽ بدھاضمو ٿئي ٿو.

جواب. (۱) ڪوڙي، مگر اونھاري ۾ ٿورو ۽ سياري ۾ اڳرو ھلندو آھي (۲) سچي (۳) ڪوڙي، مگر وٽامن نہ ھجڻ سبب عضون جو سڪڻ، ھڏن جي ڪمزوري ۽ ھڏڙيءَ جون بيماريون ٿين ٿيون.

۱۴۸. ھيٺين مان ڪھڙن بہ چئن اکرن شڪلون ڪڍي ٿو مت لکو.

(۱) مھرجي ڀاوت ۽ سنڌ س ياڳا ۲۰ (۲) ۵ ل ۳۶ (۳) امعي شرسعو ۲۲-۲۳ (۴) اڪہ ۵۸ (۵) ڪرلکھو ۹

۱۴۹. رت جو دورو ڇا آھي ۽ ڪيئن ٿو ٿئي ۽ دوري ۾ ڪھڙا عضوا ڪم ڪن ٿا.

۱۵۰. رت جا جزا ۽ سندن ڪم لکو.

۱۵۱. ھيٺين جون شڪليون ڪڍي لوت لکو: ۱. رت جو دورو ۳۸ کان ۴۱. ۲. ڪمزاني ۲۰ ۳. اکيون ۳۱، ۳۲

١٥٢. ھيٺيون حقيقتون سچيون آھن يا ڪوڙيون؟
جي ڪوڙيون آھن ته درست ڪريو:- ١ - ھڪڙو
پيالو جنھن ۾ ٥٠ گرام پاڻيءَ جا ٽڪي سگھن ٿا،
اُن ۾ ان ڪل ٦٠٠ گرام پاري جا ٽڪي ويندا .
٢. ڪنھن گھڙيال جي لڏڪڻي جي ڊگھه، ڇوٽي
ڪجي ته سندس ھڪ ڦيري جو وقت گھٽجندو ـ
٣. ڏاڍيءَ ڏيھون ۾ ٣ . ۴ دفعا ڪرڻ مان نقصان
ٿيندو . ۴- سيءَ ڪان ڏن ۾ رڳو اُن ڌڻ جون شيون
آھن اھا سترو ڇڙاپي . ٥. اکين ۾ اندر روشني
اچڻي ڪان - ٦. سرءَ جي لسي ڪري ھندستان
۾ ھرسال تمام گھڻا ماڻھو مرن ٿا . جواب (١)
ھا ۽ (٢) ھا ۽ (٣) نه ، ڪوبه نقصان ڪونه
ٿيندو مگر ڏاڍن کي اجايو گھڻو زور ڏيڻ ته
گھرجي (۴) نه ، مگر اُھي ڪان سواءِ ناترو جي
۽ معدني ياگا ٿلھن ٿا . (٥) ھا ۽ (٢)
نه بلڪل گھٽا ماڻھو مرن ٿا .
١٥٣ ھيٺين جون شڪلون ڪيئي اوٽ لکو:
(١) ڪن ٦٣ (٢) ڦٽڙ ۴٥ . (٣ ڏوري
جو پٽو ٢١ .

پورو ٿيو

مضمون آموز یا گو یدو

تیار کل مستر آموزومل یی - ای ۴ مستر قرمد ا
ایس قی - حو - ونکمولر وایمل ۴ انگریزی حکو
لای مظوو ایل من کعاب پرت- قسم - مضمو
سمجی کلیه ۴ قوین - ان ۵ ذر آمن ۴ - رکاری الکی
جا مرین لمونا ۴ کلکلو کرلط سمجیدل آمن -
کعاب یهدورمت یاط اهی ، من کان اگی - کری ا
یو کعاب کون جمل ام قمت ۰-۱۲-۱۰

مضمون آموز یا گو یوریون - یط سکین مصد
مولکیل اهی حمن درجن لاه مطیر -ول آم
قمت ۰-۷-۰

مولی قاریح سنق - تیار -مل علی خان ابیر -
نقمن ۴ قصریو - سان درجی مطور ایل کعا
حی ۴ ری اهی مزدار نمونی - اکطن - مجو
اهی مو ر زخو - چاه - ی هی وجن . قمت ۰

نمون سنقی گرامر یا تصویر - تیار ک
علی خان ابیر - ای درسی مطور ایل قمت ۱۰
نمون سنقی گرامر یا گو یو ۰-۱۲-۰

یوا یه قسم جا کعاب کنانتی علی ستهو دا

ومره ومل عکن مل

پیادر یکسیلر یوک دمیر لاه کا قا سندلا